Debbie Ford

Întrebările Potrivite

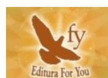


Zece întrebări esențiale care vă conduc către o viață extraordinară

ÎNTREBĂRILE POTRIVITE

Zece întrebări esenţiale
care vă conduc
către o viaţă extraordinară

Debbie Ford



Editura For You
2004

„Uneori nu primim răspunsurile dorite, pentru că, pur şi simplu, nu ne-am pus întrebările potrivite. Nu se va mai întâmpla astfel. Debbie Ford ne spune ce ar trebui să întrebăm, pentru a obţine ceea ce ne dorim cu adevărat.”

Marianne Williamson, autoarea cărţii *Iubire magică*

„Indiferent de ce-ţi doreşti - fie să arăţi bine, să ai mai mult succes în afaceri, sau o legătură mai strânsă cu partenerul tău - dacă îţi pui întrebările potrivite, vei începe să te îndrepţi, cu mai multă forţă, în direcţia viselor tale„

Jack Canfield, autor al cărţii *Puterea concentrării*

„Calitatea vieţii voastre este determinată de calitatea alegerilor pe care le faceţi. Dacă vă doriţi o viaţă mai bună, atunci trebuie să alegeţi cu înţelepciune, folosind recomandările din cartea *întrebările potrivite.* Această carte, practică şi profundă în acelaşi timp, vă va oferi cadrul potrivit pentru a face alegeri care vă vor schimba viaţa.”

Cheryl Richardson, autoare a cărţii *Tu eşti pe primul plan* şi *E viaţa ta!*

„întrebările sunt şi răspunsul. Debbie ne învaţă cum să punem întrebările potrivite pentru a obţine răspunsurile corecte şi pentru a ajunge la rezultatele dorite, chiar acum.”

Mark Victor Hansen, autor al cărţii *Milionar într-un minut*

Iubitului meu tată din ceruri,
Judecătorul Harvey Ford,
care m-a învăţat puterea şi importanta
capacităţii de a pune întrebările potrivite.
Inţelepciunea ta continuă să trăiască în inima mea.

1. MOMENTUL ALEGERII



În fiecare zi, fiecare dintre noi face o mulţime de alegeri care vor avea impact asupra vieţilor noastre. Unele dintre acestea sunt de mică importanţă şi ne vor influenţa în următoarele câteva minute, ore, sau zile, în timp ce altele ne vor schimba complet cursul vieţii. Unele alegeri sunt mai uşor de făcut, altele mai greu. Unele ne vor conduce direct spre succes, în timp ce altele ne vor aduce faţă în faţă cu eşecul.

Unele vor părea cutremurător de importante, în timp ce altele vor părea complet nesemnificative. Dar ce trebuie să ştim neapărat este că fiecare alegere, importantă sau nu, uşoară sau dificilă, pe care o luăm în mod individual sau colectiv, ne modifică cursul vieţii. Calitatea alegerilor noastre va hotărî, dacă ne vom lupta cu frustrările, sau vom trăi o viaţă extraordinară - viaţa visurilor noastre.

Capacitatea noastră de a face alegeri implică anumite drepturi şi libertăţi. Dacă putem alege, atunci putem determina ce decizii să luăm în legătură cu corpurile, sănătatea, relaţiile, finanţele şi carierele noastre, cu vieţile noastre sociale şi cu credinţele noastre spirituale. Opţiunea ne permite să alegem, să selectăm, să decidem între posibilele căi de urmat. Să mergem la dreapta sau la stânga. Să mergem înainte sau înapoi, să fim fericiţi sau trişti, iubitori sau plini de ură, satisfăcuţi sau nemulţumiţi. Alegerea ne dă puterea de a avea succes sau de a fi neîmpliniţi, să fim buni sau extraordinari, să simţim plăcere sau durere. Putem alege îngheţată cu ciocolată sau cu vanilie, putem munci sau ne putem juca, economisi sau cheltui, putem fi

responsabili de faptele noastre sau victime. Putem fi ocupaţi sau nu, fideli sau nu, disciplinaţi sau leneşi. Putem merge pe o cale care să ne reflecte sinele nostru superior, sau pe una care să ne reflecte sinele nostru inferior, în final, noi suntem cei care alegem.

Lucrul care ne face pe fiecare dintre noi speciali şi ne deosebeşte de toate celelalte forme de viaţă, este capacitatea de a ne cântări opţiunile şi de a face alegeri conştiente, deliberate. Posibilitatea de a alege ar putea fi cel mai de preţ dar al nostru. Când eram mai tineri, aşteptam cu nerăbdare să ajungem la vârsta la care să nu mai trebuiască să facem ceea ce ni se spune. Consideram că această capacitate de a face propriile noastre alegeri era un dar nepreţuit. De-abia aşteptam ziua când nu va mai fi nevoie să respectăm regulile părinţilor, care ne fuseseră impuse timp de ani de zile, şi să ne conducem vieţile singuri. Aşteptam momentul când deveneam liberi şi stăpâni pe propriile noastre destine, savurând acel moment hotărâtor, când puteam alege când să ne trezim, când şi ce să mâncăm, când să ne culcăm - şi când să nu facem toate astea. Ca tineri adulţi, dreptul de a alege însemna libertate. Capacitatea de a alege, presupunea posibilităţi nelimitate pentru a ne crea un viitor plin de visele şi dorinţele noastre. Alegerea ne oferea speranţă. Ne promitea o viaţă emoţionantă - o viaţă în care am fi fost liberi să gândim şi să creăm orice ne-am fi dorit. Ca tineri ce deveneau adulţi, am făcut alegeri pentru că ne entuziasmau, pentru că ne simţeam bine, pentru că ofereau promisiunea unei satisfacţii, sau a unei recompense.

Când suntem tineri e uşor să spunem: „O să-mi îndeplinesc visurile mai târziu” sau „Anul viitor va fi anul meu de glorie”. Tinereţea îşi permite luxul să creadă că „într-o zi” vom ajunge, în mod miraculos, la destinaţia din visurile noastre. Apoi se întâmplă însă ceva. Ne maturizăm şi realitatea crudă îşi spune cuvântul: ziua pe care am tot aşteptat-o, nu va veni în mod miraculos.

Prezentul nostru se bazează pe alegerile pe care le-am făcut ieri şi pe cele de acum trei zile, trei luni, sau trei ani. Nu ajungem să avem datorii enorme, din cauza unei singure cheltuieli extravagante. Nici nu ne îngrăşăm cu 10 kg pentru că mancăm copios la o singură masă. Iar relaţiile noastre, bineînţeles că nu se încheie peste noapte, în urma unei singure dispute mai aprinse. Suntem acolo unde suntem, din cauza unor alegeri subconştiente nepotrivite pe care le luăm absolut în fiecare zi şi care ajung să formeze realitatea în care ne aflăm.

Dacă vrem să înţelegem mai bine cum am creat realitatea prezentă, nu trebuie decât să vedem alegerile pe care le-am făcut în trecut. Examinarea condiţiilor actuale ne va demonstra că am ajuns unde suntem, în urma rezultatelor deciziilor luate ieri, alaltăieri şi în zilele anterioare. La fel, dacă vrem să vedem cum ne va fi viaţa în viitor, trebuie să studiem alegerile pe care le facem astăzi. Poate că nu ne-am gândit niciodată la viaţa noastră în acest mod. Dar, este cert că viitorul va depinde de deciziile luate de noi, chiar în acest moment. Atunci, care este motivul pentru care cei mai mulţi dintre noi petrec atât de puţin timp gândindu-se la alegerile pe care le fac? De ce, de multe ori, nu ne uităm în ambele direcţii, înainte de a porni înainte şi nu cântărim toate opţiunile posibile şi consecinţele acestora?

Vieţile noastre nu sunt un joc de noroc la care avem ghinion - şi nici nu sunt astfel, din cauza părinţilor, a soţului, sau a şefului. Acest lucru are şi avantaje şi dezavantaje. Dezavantajul este că suntem singurii răspunzători de viaţa noastră. Avantajul este faptul că noi şi numai noi avem puterea de a ne schimba vieţile - şi o putem face în orice moment.

Este destul de simplu: dacă vrem ca vieţile noastre să fie diferite, tot ce trebuie este să facem alte alegeri. Cei mai mulţi dintre noi continuăm să facem aceleaşi alegeri din obişnuinţă, din confort, teamă sau lene şi apoi

ne mirăm de ce nu obţinem rezultate diferite. Adevărul este că suntem atât de ocupaţi de supravieţuire, încât nici măcar nu ne dăm seama că alegerile si acţiunile noastre nu ne conduc spre împlinirea speranţelor si a viselor. Suntem prea preocupaţi de rutina zilnică şi preferăm să mergem pe calea cea mai uşoară, mai cunoscută, sau care opune cea mai mică rezistenţă - chiar dacă ne conduce spre un loc în care nu dorim, de fapt să ajungem. Mulţi dintre noi se poticnesc în fiecare zi, încercând să facă tot ce pot, fără a conştientiza şi a avea instrumentele necesare pentru a-şi schimba cursul vieţii. Apoi suntem uimiţi când ne trezim şi descoperim că, de ani de zile, luptăm pentru aceleaşi scopuri şi dorinţe şi tot nu suntem acolo unde ne-am fi dorit.

Cei mai mulţi dintre noi au pierdut din vedere relaţia care există între alegerile şi acţiunile noastre şi rezultatele acestora. În loc să ne asumăm responsabilitatea pentru starea actuală a lucrurilor, devenim specialişti în a-i acuza pe alţii, considerând că e vina lor, atunci când vieţile noastre nu sunt atât de minunate pe cât ne-am aşteptat.

Am putea chiar arăta cu degetul spre alţii, în loc sa vedem alegerile pe care noi le-am făcut şi care ne-au dus exact în locul în care suntem astăzi. Dacă nu suntem conştienţi atunci când facem alegeri, nu vom face nimic altceva decât să repetăm tiparele din trecut.

Dacă vreţi să vă atingeţi ţelurile şi să creaţi viaţa pe care o doriţi, va trebui să faceţi alte alegeri, care să va conducă spre acţiuni noi. Această carte este harta voastră. Cele zece întrebări simple pe care le veţi găsi în paginile de faţă - şi pe care am ales să le numesc „întrebări potrivite” - vă vor oferi puterea şi inspiraţia de a vă crea, în mod conştient, o viaţă de care să fiţi mulţumiţi, făcând o alegere după alta. Ele vă vor ajuta să deveniţi conştienţi de alegerile importante şi de consecinţele lor; vă vor îndruma şi vă vor susţine în procesul de a lua decizii corecte. Şi astfel, veţi descoperi

drumul cel mai direct spre împlinirea propriilor visuri.

Cartea *întrebările potrivite,* este alcătuită din zece întrebări fundamentale, concepute cu scopul de a vă clarifica motivaţiile care stau la baza acţiunilor voastre. Răspunsurile pe care le veţi da la aceste întrebări, vor dezvălui imediat modul în care gândiţi şi vă vor ajuta să faceţi alegerile care se dovedesc a fi, în mod categoric, în interesul vostru. Ele pot păcăli prin simplitate, dar sunt deosebit de puternice şi pot fi folosite în orice situaţie, sau în orice moment de cumpănă. Iată care sunt întrebările Potrivite:

- Această alegere mă va împinge către un viitor fericit, sau mă va ţine blocat în trecut?
- Această alegere va duce la o viaţă împlinită pe termen lung, sau va constitui doar o satisfacţie de moment?
- Sunt stăpân pe propria mea putere, sau încerc să mulţumesc pe altcineva?
- Mă gândesc la ce este corect, sau la ce este greşit?
- Această alegere îmi va aduce şi mai multă energie vitală, sau îmi va fura energia?
- Voi folosi această situaţie ca pe un catalizator în creşterea şi evoluţia mea, sau o voi folosi pentru a mă pedepsi?
- Această alegere îmi sporeşte puterea, sau mi-o slăbeşte?
- Este acesta un act de iubire de sine, sau un act de autosabotaj?
- Este acesta un act de credinţă, sau un act caracterizat de frică?
- Această alegere reprezintă manifestarea laturii mele Divine, sau a laturii mele umane?

De ce aceste întrebări? Odată, l-am auzit pe Tony Robbins, spunând: „întrebările de calitate creează o viaţă de calitate”. Calitatea vieţilor noastre este suma tuturor

deciziilor noastre. Pentru a lua decizii de calitate, trebuie să vedem limpede. Punându-ne întrebări în legătură cu toate variantele posibile, devenim mai conştienţi şi putem vedea mai clar eventualele rezultate ale acţiunilor noastre. Când vă puneţi aceste întrebări pe parcursul procesului decizional, vedeţi imediat dacă decizia pe care sunteţi pe cale s-o luaţi este o expresie a părţii voastre luminate sau a celei întunecate, dacă alegerea provine din speranţele şi visele voastre, sau din temeri şi îndoieli. Aceste întrebări vă oferă înţelepciunea necesară, pentru ca ce era înainte inconştient, să devină conştient, pentru ca să puteţi alege cu toată puterea ce vine din actul de a fi pe deplin conştient.

ÎNŢELEGEREA IMPACTULUI PE CARE

ÎL AU ALEGERILE NOASTRE

Alegerile pe care le facem ne afectează stările de dispoziţie şi modul în care ne vedem pe noi înşine. Ele influenţează calitatea relaţiilor cu noi înşine, cu ceilalţi şi cu lumea. Fiecare acţiune determină apariţia unei reacţii de aceeaşi amplitudine, dar de semn opus; aceasta este legea cauzei şi a efectului. Nici o acţiune nu trece neobservată. Putem să ne păcălim, spunându-ne că acţiunile noastre nu au nici o importanţă - în special dacă ştim că nimeni nu ne vede. Dar toate alegerile noastre au o influenţă asupra viitorului. Dacă ne uităm la oamenii care au făcut ceva important la nivel mondial, vedem că toţi au adoptat soluţii pline de curaj. Vedem că ei au luat acele decizii cu claritate, certitudine şi hotărâre. S-au educat în a lua decizii care nu erau întotdeauna uşor de luat. Acţiunile le-au alimentat forţa vitală, ţelurile propuse şi visurile. De fiecare dată când luăm o decizie care nu este în concordanţă cu dorinţele inimii noastre, nu numai că ne îndepărtăm de ceea ce spunem că dorim de la viaţă, dar ne şi blocăm forţa vitală - acea forţă interioară, unică, ce ne ţine în viaţă din punct de vedere

spiritual şi fizic.

Atunci când punem întrebările potrivite şi facem alegerile potrivite, ne alimentăm forţa vitală. Cu câţiva ani în urmă, într-un weekend petrecut la o întâlnire condusă de Ammachi - o indiancă - liderul spiritual al unui număr mare de oameni de pe tot globul, am înţeles semnificaţia acestei forţe vitale, aşa cum n-o mai făcusem până atunci. Eram total epuizată şi hotărâsem să-l iau şi pe fiul meu. Beau; aveam intenţia de a mă cufunda adânc în interiorul meu. Ştiam că trebuie să fac unele schimbări în viaţă, dar nu ştiam sigur ce era greşit, ce ar trebui să fac, sau în ce direcţie să mă îndrept. Un weekend de rugăciune şi de meditaţie părea să fie exact tonicul de care aveam nevoie pentru a mă lămuri în privinţa schimbărilor pe care trebuia să le fac.

Când am ajuns acolo, am intrat într-o sală imensă. M-am aşezat împreună cu alte câteva sute de participanţi şi am început să meditez. Îmi era greu să mă concentrez. Adevărul este că eram atât de dezechilibrată, încât nu puteam să stau într-un loc. Decât să continui să fiu agitată în interior, am preferat să mă plimb prin jurul hotelului. Mă simţeam atât de bine afară. Ciripitul păsărelelor, vântul care-mi atingea faţa şi pe care-l auzeam foşnind prin copaci, erau exact ce-şi dorea sufletul meu. Treptat am început să mă relaxez şi să mă adaptez la ritmul natural al locului. Apoi, am observat că, la înserat toată lumea ieşea afară pentru o meditaţie. Am găsit un loc pe o bancă şi m-am alăturat celorlalte persoane din grup.

După ce am închis ochii şi mi-am îndreptat atenţia către respiraţie, am simţit cât de superficial respiram - era doar o şoaptă faţă de ceea ce trebuia să fie un curent puternic şi continuu de aer. Am continuat să mă relaxez şi mi-am promis să uit de tot ce ştiam şi simţeam. Singura dorinţă era să ies din starea mea, pentru a putea primi îndrumarea pe care ştiam că o aveam la dispoziţie în prezenţa acestei femei divine şi a

unui grup de căutători spirituali ca şi mine. Când, într-un final, am reuşit, am avut o viziune minunată. În interiorul minţii, am văzut-o pe Ammachi intrând în conştiinţa mea. Am respirat adânc, pentru a absorbi înţelepciunea pe care o primeam şi am simţit cum inima mi se deschidea larg, în faţa adevărului din spusele ei.

În meditaţie, am auzit-o spunând că nu voi putea să-mi continui activitatea de profesor, dacă nu făceam unele schimbări majore în viaţa mea. Mi-a spus că eram epuizată, că-mi lipsea puterea şi vitalitatea de a continua în acelaşi ritm. Apoi, mi-a arătat o imagine care mi-a schimbat viaţa definitiv. În meditaţie, a arătat spre abdomenul meu inferior şi mi-a spus: „Fiecare dintre noi purtăm o flacără. A ta este foarte mică. Este numai o licărire.” Mi-a spus că alegerile pe care le făceam nu-mi alimentau focul interior ci, dimpotrivă, îi diminuau puterea. Apoi am văzut imaginea unei flăcări puternice. Era un foc aprig, viu. Esenţa lui era viguroasă, strălucitoare şi puternică, de culoarea aurului, a chihlimbarului, în combinaţie cu roşu. Această flacără interioară sănătoasă, plină de forţă vitală, era mult diferită faţă de cea pe care tocmai o văzusem în mine, care era şovăitoare, mică şi slabă. Esenţa focului meu era firavă, timidă şi obosită. Arăta ca şi când urma să se stingă, dacă nu mai puneai câţiva buşteni pe foc. Pe măsură ce am ascultat mai atent, am auzit ceea ce astăzi consider că au fost cele mai importante informaţii pe care le-am primit vreodată.

Toţi avem o flacără internă care este păstrătoarea forţei noastre vitale. Fiecare alegere pe care o facem, ori aduce mai multă forţă, întărind, aprinzând şi hrănindu-ne flacăra, ori diminuează această forţă, micşorând intensitatea flăcării şi reducându-i puterea.

Atunci când focul interior este viu, ne simţim puternici şi încrezători. Avem puterea şi curajul de a spune adevărul, ca şi umilinţa de a cere ce ne trebuie. O flacără sănătoasă ne umple minţile cu imagini clare şi cu

inspiraţie şi ne oferă tăria de a ţine cont de visele noastre şi de a le urma. Atunci când ne alimentăm focul din interior, putem vedea cu foarte mare claritate şi putem acţiona fără să ne abatem din drum. O flacără puternică ne împinge spre stări de conştiinţă mai înalte, acolo unde sălăşluiesc iubirea de sine şi libertatea emoţională.

Însă atunci când flăcările sunt mici, suntem vulnerabili, firavi şi slabi. Suntem temători, susceptibili şi îngrijoraţi şi ne îndoim de propriile noastre puteri. Atunci când flăcările nu au fost îngrijite şi hrănite, căutăm cu disperare împlinire în lucrurile din exteriorul nostru. Încetăm să mai comunicăm cu ceilalţi, fiindu-ne teamă că nu merităm să fim iubiţi şi fericiţi. Atunci când flăcările noastre sunt slabe, nu avem un sistem defensiv apt să lupte cu boala, îndoiala, grija, lipsa de apreciere faţă de propria persoană, dependenţa sau critica. Atunci când flacăra noastră este mică aşteptăm ca alţii să ne alimenteze focul, pentru că noi nu am făcut-o. Un foc mic este slab şi cade pradă dialogurilor negative continue, care se infiltrează în minţile noastre.

Este important de ştiut faptul că starea şi intensitatea focului nostru îi afectează şi pe cei din jur. O flacără mică provoacă îngrijorarea celorlalţi, în acelaşi mod în care ne-am simţi obligaţi să avem grijă de un foc care e pe cale să se stingă. O flacără interioară intermitentă ne impune să căutăm modalităţi pentru a o înteţi şi a o revitaliza. Putem să lăsăm nesupravegheat un foc care de-abia mai pâlpâie? Putem să-l ignorăm mai mult de câteva minute? Nu, dacă vrem să-l menţinem aprins. Un foc cu izbucniri intermitente riscă să se stingă, în timp ce o flacără sănătoasă se înalţă spre cer, arde strălucitor şi deţine suficientă putere pentru a rămâne aprinsă, chiar şi atunci când vântul bate în rafale.

Flăcările noastre sunt esenţa noastră. Atunci când sunt bine alimentate, ele menţin intensitatea focului. Dar flăcările noastre interioare trebuie îngrijite şi protejate.

Trebuie să le onorăm, să avem grijă de ele şi să le hrănim, pentru a le păstra forţa. Sarcina noastră este de a proteja aceste flăcări, ştiind că ele sunt forţa noastră vitală, spiritul nostru şi păstrătoarele divinităţii noastre.

Acum o să vă spun ceva care o să vă trezească la realitate: alegerile ne influenţează comportamentul şi acţiunile. Fiecare alegere, ori pune lemne pe focul nostru interior, ori îl stropeşte cu apă, diminuându-i astfel forţele. Dacă vrem să strălucim în toată lumina noastră, dacă vrem să ne exprimăm în mod autentic şi dorim ca forţa să ne propulseze scopurile în lume, sarcina primordială trebuie să fie aceea de a ne menţine focul interior - forţa noastră vitală - cât mai puternic.

Acum aş vrea să vă imaginaţi că singurul lucru pe care-l aveţi de făcut, în viaţa asta, este să îngrijiţi această flacără interioară, s-o menţineţi aprinsă şi activă. Imaginaţi-vă că nu aveţi absolut nimic altceva de făcut, decât să luaţi zilnic, săptămânal, lunar şi anual hotărâri care să protejeze acel foc. Imaginaţi-vă cum vă îngrijiţi de intensitatea acestui foc, ştiind că el şi numai el, vă poate oferi toată iubirea, banii, sănătatea, siguranţa, împlinirea şi pacea pe care o doriţi. Cel mai probabil veţi fi foarte, foarte atenţi la acest foc şi veţi face alegeri care vă vor spori puterea şi vă vor îmbunătăţi viaţa pentru a vă menţine forţa vitală.

Iată câteva exemple de alegeri care vă micşorează lumina şi apoi câteva exemple de alegeri care vă înteţesc focul.

Alegeri care vă micşorează lumina

- Să staţi în preajma unor persoane care vă critică şi nu vă pot vedea măreţia
- Toate acţiunile pe care le faceţi pentru că „ar trebui să”
- Toate acţiunile pe care le faceţi pentru că „trebuie să”

- Tot ceea ce facem pentru că percepem o obligaţie
- Încercarea de a fi „drăguţi” cu ceilalţi
- Încercarea de a obţine aprobarea celorlalţi
- Lipsa de comunicare
- Să te minţi pe tine însuţi
- Bârfa
- Lipsa de punctualitate
- Nepăsarea faţă de sentimentele celorlalţi
- Actul de a vă compara cu alţii
- Judecarea propriei persoane
- Judecarea celorlalţi
- Să nu vă bucuraţi de ceea ce aveţi
- Să aşteptaţi ca ceilalţi să vă facă fericiţi
- Să trăiţi cu teamă
- Să nu aspiraţi către succes
- Să vă gândiţi că alţii sunt mai buni decât voi
- Să renunţaţi la puterea voastră în favoarea altora
- Să vă ignoraţi dorinţele cele mai profunde
- Să cheltuiţi peste posibilităţi
- Să mâncaţi mult
- Să fiţi prea indulgenţi cu voi înşivă
- Să vă pierdeţi timpul
- Să nu acceptaţi complimentele care vi se fac
- Să încercaţi să păreţi ceea ce nu sunteţi
- Să nu vă impuneţi prin stabilirea de limite clare
- Să nu aveţi suficient timp pe care să-l petreceţi singur cu voi înşivă
- Să nu vă manifestaţi iubirea pentru familia voastră
- Să nu vă recunoaşteţi meritele
- Să vă obosiţi până la epuizare
- Să nu vă ascultaţi vocea interioară

Alegeri care vă înteţesc focul

- Să manifestaţi empatie faţă de ceilalţi
- Să vă rezervaţi timp pentru propria persoană
- Să petreceţi timp cu cei pe care îi iubiţi

- Să vă observaţi reuşitele
- Să vă odihniţi
- Să vă distraţi
- Să vă jucaţi
- Să faceţi exerciţii fizice
- Să mâncaţi bine
- Să vă cheltuiţi banii într-un mod înţelept
- Să faceţi planuri de viitor
- Să staţi în preajma oamenilor care vă oferă inspiraţie
- Să vă rezervaţi timp pentru a vă hrăni spiritual
- Să acţionaţi în interesul vostru şi al comunităţii
- Să vă apreciaţi ca persoană
- Să fiţi cinstit cu voi înşivă şi cu ceilalţi
- Să vă respectaţi cuvântul
- Să vă plătiţi facturile la timp
- Să daţi dovadă de compasiune
- Să fiţi apropiat de cei pe care îi iubiti
- Să faceţi dragoste
- Să faceţi opere de caritate
- Să le spuneţi celorlalţi ce mult înseamnă ei pentru voi
- Să faceţi ce vă place
- Să perseveraţi în a vă împlini visele
- Să faceţi alegeri care să corespundă cu ţelurile voastre
- Să dansaţi
- Să iertaţi
- Să vă asumaţi responsabilitatea
- Să căutaţi ceea ce este bun
- Să căutaţi ceea ce este corect
- Să vă faceţi treaba bine
- Să fiţi aproape de copiii voştri
- Să ţineţi la partenerul vostru
- Să-i ascultaţi pe ceilalţi din inimă
- Să primiţi dragostea ce vi se oferă
- Să oferiţi putere celor din jurul vostru

- Să permiteţi celorlalţi să colaboreze cu voi
- Să creaţi un sistem de sprijin puternic
- Să spuneţi adevărul
- Să învăţaţi să spuneţi nu, atunci când este cazul

ALIMENTAREA FOCULUI VOSTRU INTERIOR

Cât de puternic este focul vostru interior? Este el plin de viaţă, animat, vioi? Poate lumina cerul? Când intraţi într-o cameră, ceilalţi vă simt prezenţa, focul interior? Sau, vă luptaţi în fiecare zi încercând să înţelegeţi cum să aveţi parte de mai mult succes, mai multă iubire, mai mulţi bani, de un corp mai frumos şi de mai multă recunoaştere din partea celorlalţi? Încercaţi să manipulaţi lumea pentru a vă înteţi focul? Sau, staţi la căldura propriului vostru foc interior?

Acestea sunt întrebările pe care trebuie să vi le puneţi înainte de a merge mai departe. Acesta este momentul să spuneţi adevărul. Priviţi-vă îndelung şi cu sinceritate şi întrebaţi-vă: „Sunt eu ceea ce doresc să fiu? Mă simt puternic în interiorul corpului meu? Alegerile pe care le fac, sunt ale unei persoane care are un foc interior intens, sănătos, sau sunt alegerile cuiva al cărui foc dă semne de oboseală?”

Avem nevoie de propria noastră căldură şi de a tuturor celorlalţi. Trebuie să ştim că fiecare dintre focurile noastre este bine îngrijit şi supravegheat. Nimeni nu câştigă, atunci când până şi numai unul dintre focurile noastre interioare nu este îngrijit sau, chiar mai rău, se stinge.

2. TREZIREA DIN MODUL DE FUNCŢIONARE PE PILOT AUTOMAT



Pentru a ne alimenta focul interior, trebuie să ne trezim şi să facem, în mod conştient, fiecare alegere. O alegere conştientă reflectă angajamentele cele mai înalte şi care sunt în directă concordanţă cu perspectiva pe care o avem referitor la viaţa noastră. Atunci când facem alegeri conştiente, luăm în considerare efectul pe care-l vor avea acţiunile noastre asupra vieţii noastre, în ansamblu. Ne gândim destul de mult unde ne vor purta propriile alegeri şi impactul pe care-l vor avea asupra viitorului nostru.

De fiecare dată când alunecăm în subconştient şi uităm dorinţele cele mai profunde, intrăm într-o transă automată, căzând înapoi în programele şi tiparele din trecut. Această transă este ca şi cum ai merge pe pilot automat: nu e nevoie de nici un efort, sau de gândire. Este transa negării. Această transă ne şopteşte la ureche: „Nu contează. Doar de data asta mai procedez aşa. Încep de mâine. De fapt, nu vreau asta cu adevărat. E în regulă, nimeni nu va şti.” Vocea acestei transe ne încurajează să o luăm pe calea cea mai uşoară. „Nici o grijă!”, ne spune ea, pe măsură ce ne îndepărtăm de la calea visurilor noastre şi ne întoarcem pe calea trecutului, ce ne poartă paşii în cerc. Transa negării ne poartă de la un moment la altul, de la o zi la alta şi de la un an la altul - în timp ce visele şi vieţile ni se transformă în nişte scuze repetitive, pe drumul nostru spre niciunde.

Când acţionăm în mod automat, nu reuşim să vedem consecinţele propriilor comportamente. Mergem orbeşte şi nu luăm niciodată în considerare planul pe

termen lung al vieţii noastre. Nu ne examinăm motivele şi nici nu încercăm sa înţelegem ce ne influenţează alegerile. Acţiunile noastre sunt, de fapt, reacţii - alegeri care se bazează pe senzaţia de moment, fără a lua în considerare impactul lor asupra viitorului.

În fiecare moment suntem îndrumaţi de una dintre cele două hărţi existente: una a perspectivei, care reprezintă planul pregătit cu grijă pentru viitor, sau o hartă a automatismelor, trasată de trecut. Alegerile făcute în conformitate cu harta automatismelor - programele repetitive, automate - nu ne hrănesc focul şi nici nu ne aduc mai aproape de visele noastre. Şi chiar dacă ni se par bune, acest lucru se întâmplă doar pentru că ne sunt familiare. Să vă dau un exemplu: Jody, doctoriţă pediatră cu o afacere prosperă, are ca scop ca, o dată la trei luni să-şi ia liber o săptămână - în total, patru săptămâni de concediu pe an. Asistenta ei programează din vreme aceste perioade, în agenda de lucru al lui Jody. Totuşi, ori de câte ori Jody are foarte mulţi pacienţi, în loc să se uite la harta de perspectivă pentru a primi îndrumări, răspunsul ei automat, declanşat de harta automatismelor, este acela de a-şi anula planurile şi de a avea grijă de cei în suferinţă. De multe ori a renunţat la dorinţa de a-şi face timp pentru a sta mai mult cu familia şi pentru a se distra şi, până la urmă, a acţionat inconştient, regretând ulterior acest lucru. Înainte ca Jody să poată căpăta libertatea de a face ceva diferit, trebuia mai întâi să-înţeleagă faptul că răspunsul ei automat îi coordona acţiunile. Harta automatismelor o făcea să spună *da* la cererile pacienţilor. Fără să se gândească, făcea alegeri care, în final, o deturnau de la viaţa pe care o dorea. Jody a realizat că, atunci când era pe pilot automat, nu mai avea nici un control asupra acestui domeniu al vieţii ei. Această înţelegere i-a permis să facă o alegere nouă, conştientă, în concordanţă cu scopurile şi cu obiectivele ei.

Atunci când facem alegeri în mod inconştient, putem fi siguri că nu suntem prezenţi aici şi acum. Când acţionăm în mod inconştient, apare riscul să cădem pradă impulsurilor noastre inferioare. Fără să ne dăm seama, ne predăm vieţile hărţii automatismelor, care reprezintă trecutul nostru şi tot ce cuprinde acesta - şi, în câteva secunde, ne trezim că mergem exact în direcţia opusă destinaţiei la care dorim să ajungem. Adormim la volan, lăsând trecutul şi temerile să ne dicteze şi să ne limiteze viitorul.

Acest lucru mi-a fost demonstrat foarte clar de către un bătrân înţelept, pe care l-am întâlnit cu mulţi ani în urmă. Am vorbit despre viaţă, despre ce înseamnă să fii om şi despre încercările şi necazurile care le presupune procesul de evoluţie a conştiinţei. La sfârşitul întâlnirii, s-a aplecat către mine şi mi-a spus cu un aer destul de serios: „Cei mai mulţi dintre noi sunt ca nişte roboţi, care primesc ordine şi care reacţionează la oceanul colectiv de emoţii şi traume neprocesate.” Suntem pe pilot automat - re-creăm trecutul, ca sclavi ai dependenţelor, poftelor şi nevoilor noastre nesatisfăcute. „Vreau îngheţată.” „Tabloul acesta ar arăta minunat la mine în sufragerie.” „O să încep programul de exerciţii fizice, mâine.” „Data viitoare voi fi mai hotărât.”

Dacă faceţi o listă a tuturor alegerilor din trecut, într-un domeniu al vieţii în care nu aţi obţinut rezultatele sperate, veţi constata fără îndoială că aţi stat adormiţi la volan. Fără să vă daţi seama, aţi apăsat pe butonul pe care scrie: PILOT AUTOMAT. NU ESTE NEVOIE SA FIŢI ATENŢI. Aţi uitat că viitorul depinde de alegerile pe care le faceţi astăzi. Şi, în loc să vă opriţi şi să vă folosiţi de harta de perspectivă pentru a fi siguri că alegerile pe care le faceţi vă vor purta în direcţia dorită, faceţi ce vi se pare mai uşor în acel moment.

FOLOSIREA ÎNTREBĂRILOR POTRIVITE

Dacă vă, puneţi întrebările Potrivite *înainte* de a face o alegere, veţi ieşi din ciclurile automate, repetitive şi veţi putea face paşii intenţionaţi, concentraţi, care să vă poarte către viitorul pe care-l doriţi. Întrebările Potrivite străpung sistemul vostru de negare şi vă trezesc. Ele sunt astfel concepute, încât să le purtaţi cu voi şi să le folosiţi zilnic, ca pe un instrument care să vă permită să acţionaţi, în loc să reacţionaţi.

Iată un exemplu: într-una din zilele trecute, am făcut un angajament faţă de mine însămi să urmez un curs de karate, dar când a venit vremea să mă duc, nu mă mai simţeam în stare. Ceea ce doream într-adevăr era să mă culc. Răspunsul meu automat era să nu-mi respect angajamentul şi să inventez o sută de scuze pentru a nu mă duce: „Sunt foarte ocupată. Sunt prea obosită. Nu am timp. Nu am energia necesară.” Dar, imediat, m-am oprit pentru un moment, am închis ochii şi mi-am pus câteva dintre întrebările Potrivite:

- „Mersul la cursul de karate îmi va spori puterea, sau dimpotrivă?”
- „Mersul la karate mă va aduce mai aproape de viitorul pe care îl doresc, sau mă va ţine legată de trecut?”

Într-o clipă, totul mi s-a limpezit. Datorită angajamentului că voi avea centura neagră până împlinesc cincizeci de ani - mai sunt trei ani până atunci - singurul lucru pe care-l puteam face, era să-mi pun kimonoul şi să mă duc la curs. Odată ce am devenit conştientă, am putut face o alegere hotărâtă, care să ducă la îmbunătăţirea vieţii mele.

Problema care se pune este următoarea: Dacă vă iubiţi pe voi înşivă, dacă consideraţi că meritaţi să aveţi ce vă doriţi, atunci, pentru Dumnezeu, de ce să luaţi o hotărâre care vă împiedică să obţineţi rezultatele dorite?!

Răspunsul la această întrebare este simplu. Dacă sunteţi sinceri, veţi descoperi, probabil, că nu aţi făcut o alegere în deplină cunoştinţă de cauză. Conştient sau nu, aţi fost pe pilot automat şi aţi urmat harta automatismelor. Atunci când acţionaţi inconştient, cădeţi, fără să vă daţi seama, în transa negării. Vă sacrificaţi visele sufletului, în schimbul confortului, sau pentru a obţine o răsplată imediată - fără să aveţi puterea de a vă opri din executarea unor acţiuni repetitive, cu consecinţe nedorite.

În unele cazuri, fără să vă daţi seama, puteţi chiar să vă îndreptaţi cu capul înainte şi în cea mai mare viteză în direcţia opusă, sabotându-vă singuri.

Indiferent dacă sunteţi conştienţi sau nu, întotdeauna puteţi alege între a face alegeri conştiente sau inconştiente, în fiecare zi aveţi posibilitatea să alegeţi, ori să nu vă pese şi să vă lăsaţi destinul în bătaia vântului - ori să vă deplasaţi, cu hotărâre, în direcţia împlinirii viselor voastre. Întrebările Potrivite vă trezesc la realitate. Aici nu e vorba de o repetiţie finală la teatru, ci de viaţa voastră. Ori veţi stoarce tot ce este mai bun din ea şi veţi manifesta ceea ce vă doriţi cu adevărat, ori vă veţi îndrepta spre sfârşitul vieţii, regretând că n-aţi luat alte decizii. Întrebările Potrivite vă oferă posibilitatea de a renunţa la modul de funcţionare pe pilot automat şi de a deveni un navigator conştient, creator al propriei realităţi. Acestea vă vor apropia de adevăr şi vă vor conecta la realitate, ca să puteţi vedea dacă acţiunile voastre sunt în concordanţă cu obiectivele pe care le aveţi - sau nu. Ele vă vor reaminti că de fiecare dată când faceţi o alegere, acea alegere vă va apropia, sau vă va îndepărta, de locul unde doriţi să ajungeţi.

A VĂ CREA VIITORUL

Vă puteţi imagina cum ar fi să plecaţi la drum într-o călătorie de douăzeci de ani, fără să ştiţi unde vreţi s-

ajungeţi? Cum ar fi să vă urcaţi în fiecare zi în maşină şi să mergeţi pe drumul care vi s-ar părea mai interesant în acel moment? Credeţi că acest lucru v-ar da aripi? Consideraţi că „Destinaţie necunoscută” este un itinerar care v-ar face să săriţi în fiecare dimineaţă din pat şi că aceasta ar putea deveni cea mai înaltă expresie posibilă a vieţii voastre? Dacă da, atunci nu mai citiţi în continuare.

Dacă, totuşi, credeţi că veţi fi copleşit de anxietate, frustrare sau plictiseală după câteva zile, luni, sau ani de hoinărit aiurea prin lume, lăsând viitorul în voia şansei, atunci vă invit să vă opriţi chiar acum şi să elaboraţi o hartă rutieră care să vă conducă spre destinaţia visurilor voastre.

Dacă avem o perspectivă, obiective şi ţeluri, atunci acest lucru ne ajută în procesul de luare a deciziilor. Dorinţele noastre cele mai adânci provin din sufletul nostru şi ele ne inspiră să evoluăm spre ceea ce suntem destinaţi să devenim, ţelurile noastre indică drumurile pe care trebuie să le străbatem. Totuşi, dacă nu suntem hotărâţi în ceea ce priveşte destinaţia, putem fi deturnaţi cu uşurinţă. Cu cât hoinărim mai mult fără scop sau direcţie cu atât devenim mai rătăciţi şi mai confuzi.

Dacă aţi pleca într-o călătorie prin ţară, aţi pleca fără o hartă rutieră? Sau aţi consulta o singură dată harta şi apoi aţi uita de ea? Dacă aţi face astfel, s-ar putea să nu ajungeţi niciodată la destinaţie. Dacă aţi dori cu orice preţ să ajungeţi la destinaţie, în cel mai scurt timp posibil, atunci aţi studia cu atenţie harta, planificându-vă traseul în fiecare zi. Şi dacă v-aţi rătăcit la un moment dat, nu vă opriţi şi nu vă pierdeţi cinci ani din viaţă drept pedeapsă. Trageţi pe dreapta, consultaţi harta şi reveniţi la drumul corect.

Cel mai important lucru pe care-l puteţi face zilnic, este să vă consultaţi harta de perspectivă. Aceasta reprezintă părerea voastră despre cum ar trebui să vi se desfăşoare viaţa. Vă arată încotro trebuie să mergeţi.

Fără perspectivă e uşor să cazi pradă pasiunilor de moment şi capriciilor date de comportamentele obişnuite din trecut. Chiar dacă începeţi călătoria, stabilindu-vă obiective de mică amploare, în diferite sectoare ale vieţii, cel puţin veţi şti în ce direcţie să vă îndreptaţi. Trebuie să vă reevaluaţi obiectivele, imaginea pe care o aveţi despre viitor şi vise, pentru a putea stabili un pună de referinţă fix, punctul cardinal nord, care să vă ajute să navigaţi şi să hotărâţi paşii pe care să-i faceţi pentru a vă materializa visele.

Imaginea voastră de perspectivă asupra viitorului acţionează ca un pună de referinţă. Astfel, este esenţial ca, în fiecare zi, să vă faceţi timp pentru a vă concentra asupra imaginii şi să conştientizaţi obiectivele. Acest proces poate fi foarte simplu. Când vă treziţi dimineaţa, înainte de a începe activităţile zilnice, faceţi următoarele:

- Petreceţi un timp în tăcere şi meditaţie şi acceptaţi faptul că puteţi avea tot ce vă doriţi.
- Declaraţi că este normal să vă împliniţi toate dorinţele inimii.
- Amintiţi-vă direcţia în care doriţi să mergeţi, motivul pentru care vreţi să ajungeţi acolo şi ce vă va aştepta când veţi ajunge. Imaginaţi-vă cum vă veţi simţi, cum veţi arăta şi cum îi veţi ajuta şi pe ceilalţi, odată ce vi se vor împlini visele.
- Gândiţi-vă la toate ocaziile pe care le veţi avea în ziua care de-abia începe, pentru a face alegeri care să vă ajute în procesul de a atinge ţelurile propuse şi de a vă materializa visele.

Această practică zilnică vă va inspira să faceţi alegerile cele mai potrivite. Imaginile vor fi proaspete în minte şi veţi şti cu claritate ce vă doriţi. Apoi, tot ce aveţi de făcut este să puneţi întrebările Potrivite şi, fără nici un efort, veţi şti ce decizii să luaţi.

Atunci când aveţi harta de perspectivă în faţă,

dorinţele pasagere se vor pierde, în faţa angajamentelor pe termen lung. Dacă vă concentraţi, cu claritate şi cu intenţie, asupra a ceea ce doriţi, veţi putea sta ferm pe poziţie şi lua decizii care să vă îmbunătăţească viaţa, atunci când veţi fi la răscruce de drumuri. Indiferent dacă este vorba de carieră, de sănătate, de relaţii interumane, de eliberarea de dependenţe, sau de actul de a fi un părinte mai bun, trebuie să vă raportaţi la imaginea de perspectivă pe care aţi stabilit-o. Dacă menţineţi o imagine clară a ceea ce doriţi, puteţi determina dacă acţiunea respectivă vă va sprijini în atingerea ţelului personal. Dacă nu menţineţi, în mod conştient, imaginea de perspectivă, va fi imposibil să luaţi hotărâri în concordanţă cu aceasta. Dacă vă gândiţi, pentru câteva momente la ţelurile voastre şi le conştientizaţi, acest lucru vă va susţine pentru a nu fi deturnaţi de la ele, ori de câte ori bate vântul.

Nici unuia dintre noi nu i se dă o perspectivă de viaţă pe care să nu o poată împlini - indiferent dacă este vorba despre un corp mai sănătos, o relaţie de iubire, o slujbă care să-i ofere satisfacţii mai mari, sau despre o acţiune care să schimbe lumea. Dacă n-am avea capacitatea de a ne împlini o dorinţă reală, n-am mai avea dorinţe. Sufletele noastre n-ar mai tânji după acea trăire şi n-am continua să facem acest lucru, an după an.

SĂ PUI ÎNTREBĂRILE POTRIVITE, PENTRU A OBŢINE RĂSPUNSURILE POTRIVITE

Recent am folosit întrebările Potrivite cu fiul meu în vârstă de opt ani. Beau nu prea voia să-şi facă temele. Se distra minunat, jucându-se pe calculator şi nu voia să se întrerupă. Ştiam că pot să-l forţez să-şi facă temele, dar nu doream să-i întăresc părerea conform căreia temele ar fi un lucru neplăcut. Doream să-şi facă temele din propria voinţă. Aşa că, l-am întrebat cu un aer indiferent: „Vrei să te duci la facultate?” El a răspuns

imediat că *da.* Apoi l-am întrebat: „Vrei să fii la fel de deştept ca mami şi ca tati, când vei creşte mare?” Din nou a spus *da.* Acum avea o perspectivă asupra viitorului său. Când l-am întrebat: „Dacă-ţi faci temele, oare asta te va ajuta să ajungi la facultate şi să fii la fel de deştept ca mami şi ca taţi, sau te va îndepărta de împlinirea dorinţelor tale?” Beau a făcut ochii mari, iar faţa i s-a însufleţit.

I-am spus apoi lui Beau să-şi imagineze cum ar fi dacă s-ar duce a doua zi la şcoală, fără teme făcute. „Oare această alegere o să te facă să te simţi bine, sau te va face să te simţi diferit, ruşinat, sau stânjenit?” Doar o clipă i-a trebuit lui Beau pentru a închide jocul Nintendo şi pentru a se duce în camera de zi, unde-l aşteptau temele. Beau a ales să-şi facă temele, nu pentru că l-am forţat ci pentru că a văzut singur ce trebuia să facă în propriul lui interes.

Pentru a fi vigilenţi şi pentru a putea crea un viitor care să ne reflecte ţelurile, trebuie să punem sub semnul întrebării prezentul. Trebuie să verificăm fiecare alegere pe care o facem şi să evaluăm consecinţele pozitive sau negative ale acţiunilor noastre, dacă vrem ca faptele cotidiene, să ne reflecte dorinţele cele mai profunde. Cu alte cuvinte, odată ce v-aţi creat imaginea de perspectivă a viitorului:

- Păstraţi permanent această imagine în minte.
- Evaluaţi cu atenţie alternativele, înainte de a acţiona.
- Studiaţi cu atenţie alegerile pe care le-aţi făcut în trecut, pentru a vedea dacă ele v-au menţinut pe drum, sau v-au îndepărtat.
- Puneţi întrebările Potrivite pentru a determina cel mai scurt traseu ce trebuie urmat pentru a ajunge la viitorul pe care-l doriţi.

Cei mai mulţi dintre noi aşteaptă ziua când o să le

fie mai bine, când vor avea tot ce-şi doresc şi vor deveni persoanele care-şi doresc ei cel mai mult să fie. Dar, după cum ştiţi, acea zi nu vine ca prin minune. Acea zi este o opţiune.

Întrebările Potrivite vă vor reaminti de viaţa pe care doriţi să o aveţi şi vă vor impulsiona în această direcţie. Dar reţineţi, a face noi alegeri poate fi un lucru dificil. Să te întorci şi s-o iei spre vest, după ce mergi de şase ani spre est, poate fi dificil. Dar, după ce veţi face câteva întoarceri în acea direcţie, veţi ajunge pe drumul cel bun. Apoi, veţi putea să vă relaxaţi şi să vă bucuraţi de călătoria spre destinaţia voastră.

OCOLIND INTELECTUL

De multe ori nu vedem ce putem face în interesul propriu, deoarece ne împiedică procesul nostru de gândire. Pierdem mult timp şi energie negociind, analizând raţional şi justificându-ne acţiunile şi alegerile. „Ar trebui, oare, să fac asta?”, „Oare n-ar trebui să fac asta?”

Dacă puneţi întrebările Potrivite, toate aceste negocieri şi justificări dispar. Întrebările Potrivite ne ţin ancoraţi în adevăr şi-n deplin acord cu obiectivele şi cu dorinţele noastre. Ele ocolesc intelectul. Eu, personal, iubesc aceste întrebări Potrivite, deoarece sunt foarte pricepută în a analiza din punct de vedere raţional şi sunt mare maestră în a-mi găsi scuze. Cu ajutorul raţiunii pot ieşi din orice situaţie.

Acum încerc să nu mai gândesc. Privesc doar la rezultatele pe care vreau să le obţin şi pun întrebările Potrivite.

Atunci când întrebaţi: „Alegerea aceasta îmi va aduce mai multă putere?” răspunsul apare imediat. Nu-l puteţi contesta. Mintea s-ar putea să spună: „Sunt prea ocupată. O să încep de mâine.” Dar tot ce trebuie să faceţi este să vă întrebaţi din nou: „Această alegere îmi

va spori puterea? Această acţiune îmi va înteţi focul interior?”

Dacă răspunsul este *da,* atunci acţionaţi în acel mod. Nu vă gândiţi, nu analizaţi, nu căutaţi justificări. Toţi am devenit pricepuţi în arta de a ne lăsa mintea să ne ducă nicăieri. Putem să amânăm, să chibzuim şi să analizăm raţional cât dorim. Dar, dacă acţiunea noastră ne lasă cu o senzaţie de slăbiciune, de lipsă de putere, atunci ne-am micşorat flacăra, forţa vitală şi ne-am depărtat cu câţiva paşi de ţelurile mult dorite.

Adevărul este că cei mai mulţi dintre noi gândesc prea mult. Răspunsurile pe care le vom da la întrebările Potrivite, ne vor inspira pentru a ocoli intelectul şi pentru a acţiona dintr-o perspectivă superioară. Atunci când acţiunile noastre alimentează focul interior, descoperim că nu trebuie să gândim prea mult. Apoi, după ce am făcut alegerea potrivită, vom avea parte de experienţa încântătoare de a ne simţi ca acasă în corpurile noastre şi împăcaţi în suflete.

OCOLIREA EMOŢIILOR

Foarte multe dintre alegerile şi deciziile noastre sunt determinate, de asemenea, şi de emoţiile noastre. Copilul din noi, - de trei, şase, sau doisprezece ani - vrea să hotărască el şi să fie şeful. Dacă punem întrebările Potrivite, avem posibilitatea de a ocoli stările emoţionale şi de a acţiona în conformitate cu scopurile noastre, indiferent de ceea ce simţim pe moment. Vine o vreme când fiecare dintre noi trebuie să-şi depăşească reacţiile emoţionale automate şi, în loc să ne întrebăm: „Ce cred despre asta?”, să ne întrebăm: „Această alegere mă va apropia de imaginea cea mai înaltă pe care o am despre mine însumi?” Cu alte cuvinte, harta de perspectivă şi nu starea noastră de spirit ar trebui să ne fie ghid.

Să vedem un exemplu.

Când plecaţi de acasă spre băcănie, nu vă opriţi la fiecare colţ să vă întrebaţi ce *simţiţi* despre mersul la băcănie. Cunoaşteţi destinaţia şi urmaţi drumul.. Probabil că veţi merge pe drumul cel mai scurt. Atunci, de ce când sunteţi pe cale să obţineţi siguranţă financiară, vă opriţi la fiecare cafenea sau magazin de îmbrăcăminte şi vă întrebaţi: „Ar trebui să intru?”, sau „Am chef să cumpăr ceva astăzi?” De ce permiteţi emoţiilor să influenţeze împlinirea, sau nu, a dorinţelor? De ce nu urmaţi indicaţiile hărţii? Dacă scrie „Independenţă financiară: fără cumpărături în următoarele şase luni”, de ce nu urmaţi acest traseu? Dacă v-aţi fi dus la băcănie, aţi fi ales cel mai bun drum pentru a ajunge acolo, chiar dacă nu v-ar fi convenit în acel moment - şi l-aţi fi urmat, fără a vă întreba ce simţiţi despre asta.

Poate aţi observat că emoţiile voastre fluctuează în mod constant. De aceea, nu e cea mai bună idee să vă luaţi după ele. Dacă vreţi să ajungeţi la destinaţia dorită, vă sugerez să uitaţi de emoţii pentru o vreme. Păstraţi-le pentru a vă iubi copiii, pentru a avea grijă de cei mai în vârstă, pentru a face o schimbare pozitivă în lume, pentru a vă aprecia pe voi înşivă. Nu le folosiţi ca pe o busolă în drumul vostru spre viitor; ele nu au această menire. Atât timp cât lăsaţi emoţiile să vă îndrume, nu faceţi altceva decât să renunţaţi la dreptul de a vă atinge obiectivele stabilite.

Nu e întotdeauna uşor să mergi pe drumul drept şi să faci alegerile corecte. De fapt, ar putea fi foarte greu să luaţi o decizie diferită de cele predictibile şi familiare din trecut. Ar putea să fie dureros să nu vă mai duceţi la cumpărături, sau să vă continuaţi exerciţiile fizice. Dacă ar fi să faceţi ceva diferit faţă de ce aţi făcut în ultimii zece sau douăzeci de ani, aţi fi probabil speriaţi.

Dar, odată ce vedeţi că acea acţiune vă aduce mai multă putere şi forţă, puteţi alege conştient ce cale să urmaţi.

Pentru a putea face alegeri conştiente, trebuie să

fim dispuşi să renunţăm la a merge pe calea cea mai uşoară, la momentele de plăcere şi la ataşamentul faţă de stilul nostru caracteristic de a rezolva lucrurile.

Trebuie să menţinem vie imaginea viselor şi a dorinţelor noastre şi să fim conştienţi de alegerile pe care le facem. Întrebările Potrivite sunt destinate să ne oprească şi să ne facă să ne gândim de două ori, înainte de a acţiona într-un mod ce caracterizează mai mult trecutul, decât viitorul nostru.

Ce este extraordinar în ceea ce priveşte folosirea întrebărilor Potrivite pentru a obţine rezultatele pe care le dorim, este că nu trebuie să ne simţim suficient de buni, de deştepţi, sau de merituoşi pentru a le obţine. Întrebările Potrivite nu ţin cont dacă suntem suficient de buni, sau de deştepţi, sau de merituoşi. Pentru ele nu are importanţă ce gândim sau ce simţim.

Întrebările Potrivite ne permit să privim faptele. „Această alegere îmi aduce mai multă forţă vitală? Mă va aduce ea mai aproape de viitorul pe care-l doresc? Este acesta un act de iubire de sine?”

Atunci când, înainte de a face o alegere, ne punem aceste întrebări şi răspunsul este: „Nu, nu, nu, nu”, dar o facem oricum, cel puţin ne va fi clar că noi suntem aceia care ne sabotăm viitorul. Atunci, în loc să fim o victimă a circumstanţelor, ne asumăm responsabilitatea pentru consecinţe.

Un moment al perfecţiunii apare atunci când ne oferim darul de a face o alegere care să ne aducă forţă - o alegere conştientă, o alegere conformă cu dorinţele noastre cele mai adânci. Fiecare dintre noi are capacitatea de a-şi crea o viaţă plină de momente perfecte, doar punând una sau mai multe dintre aceste întrebări.

Atunci suntem îndreptăţiţi să aşteptăm să ajungem la destinaţia visurilor noastre.

3. EVALUAREA ANGAJAMENTELOR NOASTRE ASCUNSE



Lumea exterioară reflectă angajamentele noastre interioare. Dacă dorim să ştim faţă de ce anume ne simţim angajaţi cu adevărat, tot ce avem de făcut este să ne privim vieţile. Toţi, indiferent dacă suntem conştienţi sau nu, creăm exact lucrurile faţă de care suntem cel mai mult angajaţi.

Este necesar să înţelegem că alegerile pe care le facem sunt întotdeauna conforme cu angajamentele noastre cele mai profunde. Examinând ce am făcut şi ce nu, vom descoperi faţă de ce anume suntem, cu adevărat, angajaţi. Atunci când vieţile noastre nu se desfăşoară după cum ne-am dori, putem fi siguri că există un angajament conflictual ascuns, altul decât acela pe care-l susţinem în exterior.

De exemplu, puteţi spune că doriţi siguranţa financiară, dar dacă vă cercetaţi cu atenţie alegerile, descoperiţi cheltuieli mai mari decât câştigaţi în fiecare lună. Dacă vă uitaţi mai profund pentru a vedea de ce nu economisiţi pentru viitor, sau de ce nu vă plătiţi datoriile, veţi găsi fără îndoială un alt angajament, mai adânc, care ar putea fi acela de a cheltui banii, oriunde şi oricând doriţi. Şi astfel, atunci când vedeţi ceva care vă place, răspunsul natural şi angajamentul mai profund înving. Fără să vă gândiţi, vă îndepărtaţi de la drum şi respectaţi angajamentul de a cheltui banii, în loc să-i economisiţi.

Poate că v-aţi hotărât de nenumărate ori să vă îmbunătăţiţi forma fizică, dar când vine momentul să faceţi exerciţii, găsiţi mereu câte o scuză şi deveniţi prea

ocupaţi sau prea obosiţi pentru a vă ţine de promisiunea făcută. S-ar putea că, atunci când priviţi în profunzime, să descoperiţi că sub acest angajament de suprafaţă există altul mai puternic, acela de a vă simţi prost în corpul vostru. Chiar dacă vă treziţi în fiecare dimineaţă cu cele mai bune intenţii, atunci când e vorba să faceţi alegeri înţelepte pentru sănătatea proprie, angajamentul adânc învinge şi vă împiedică să acţionaţi spre împlinirea obiectivului propus.

S-ar putea să vă doriţi o relaţie sexuală foarte bună cu soţul/soţia, dar de fiecare dată când se iveşte ocazia, găsiţi un motiv pentru a evita intimitatea. Privind la un nivel mai profund, aţi putea descoperi faptul că, şi dacă aveţi dorinţa sinceră de a face sex pasional cu soţul/soţia, mai există şi o altă dorinţă, mai adâncă, de a îl/o pedepsi pentru că nu v-a oferit ceea ce aţi dorit, la un anumit moment dat. Cum să faceţi acest lucru mai bine decât retrăgându-vă, atunci când celălalt vă doreşte să-i fiţi aproape? Iarăşi, angajamentul vostru ascuns învinge.

Cei mai mulţi dintre noi nici nu-şi dau seama că există şi alte angajamente în afara celor pe care încercăm să le manifestăm. De aceea, pe acestea eu le numesc angajamente *ascunse,* ele există la un nivel subconştient. Ele sunt angajamentele noastre primare şi, dacă nu sunt aduse în conştient, vor învinge orice alte dorinţe. Angajamentele ascunse ne influenţează gândurile, credinţele şi - cel mai important - alegerile; ele sunt acele forţe nevăzute care dau formă realităţilor noastre. *Angajamentele ascunse sunt responsabile pentru discrepanţa dintre ce spunem că vrem şi ce trăim în realitate.*

Aceste angajamente ascunse sunt formate din deciziile subconştiente luate de noi în trecut. Dacă aţi fost crescuţi de părinţi autoritari, chiar dacă vă doriţi disciplină şi organizare, viaţa voastră ar putea fi într-o stare de haos, întrucât angajamentul primar este acela de a fi un spirit liber. Sau, s-ar putea ca angajamentul

ascuns să fie acela de a fi în siguranţă - deci, alegerile vor fi făcute în această direcţie. Chiar şi atunci când cereţi să fiţi promovaţi, sau vă doriţi o funcţie de conducere, nu vă puteţi manifesta dorinţa, deoarece angajamentul vostru primar, este să rămâneţi în siguranţa realităţii existente.

Sau, în cotloanele întunecate ale inconştientului, aţi hotărât că nu puteţi avea încredere în nimeni şi că cel mai bine este să fiţi singuri. Atunci, chiar dacă vă doriţi iubire şi intimitate, în viaţă veţi alege întotdeauna partenerul nepotrivit, deoarece angajamentul primar este să fiţi de unul singur.

Atunci când faceţi în permanenţă alegeri complet diferite faţă de ceea ce spuneţi că doriţi, este necesar să descoperiţi rădăcinile acestora. Când sunteţi derutaţi de alegerile pe care le-aţi făcut - şi care sunt diferite de intenţiile declarate - verificaţi dacă nu cumva există angajamente ascunse. Vă garantez că le veţi găsi.

Aceste angajamente ascunse ne ţin blocaţi în acelaşi loc, an după an. Cei mai mulţi dintre noi consideră că alegerile noastre inconştiente sunt dovada slăbiciunii, se datorează ghinionului, sau sunt erori şi moduri greşite de a aprecia o situaţie, pe care le cunoaştem şi le facem adesea. Cumpărăm o poşetă nouă, deşi vrem să ne achităm creditul de pe card. Mâncăm prăjituri, când, de fapt, zicem că vrem să slăbim, înşelăm persoana iubită, deşi spunem că ne dorim o relaţie cinstită şi apropiată.

De fiecare dată când stabilim o altă perspectivă pentru viaţa noastră, este foarte probabil să ajungem faţă în faţă cu angajamentul ascuns care ne-a controlat până acum acest domeniu de viaţă şi ne-a împiedicat să ne atingem ţelul respectiv. Să vă dau un exemplu: Cea mai arzătoare dorinţă din viaţa mea, în prezent, este să am o stare de sănătate cât mai bună. Asta înseamnă că, până la următoarea mea zi de naştere, masa mea musculară să se mărească, valorile colesterolului să

scadă şi parametrii sângelui să fie mai buni şi să fiu în stare să fac exerciţii intense de gimnastică aerobică, timp de patruzeci de minute, fără să gâfâi ca un câine obosit. Pentru a îndeplini acest obiectiv, va trebui să fac alegeri sănătoase în ceea ce priveşte tot ce introduc în corpul meu.

Vreau să ştiţi că deja mănânc mai bine. Orice persoană care ar examina dieta mea, mi-ar spune că este suficient de potrivită pentru scopul propus Dar acum câteva dimineţi, după ce încă un doctor mi-a spus că trebuia să limitez consumul de zahăr şi să scad nivelul colesterolului, ce credeţi că a fost primul lucru pe care l-am dorit? Ei bine, am făcut o cafea fantastică. Am luat o parte din amestecul de ciocolată cu proteine al fiului meu şi l-am pus în cafeaua mea - şi iată cafeaua mea de dimineaţă. Iar această băutură delicioasă este, din întâmplare, plină de tot ceea ce n-ar trebui să consum.

Dar, în acea dimineaţă, în timp ce executam acest ritual în mod automat, ca în transă, am auzit dintr-o dată vocea mea interioară care-mi spunea: „Această băutură este plină de cofeină şi de zahăr. Nu e cea mai bună alegere pentru tine, în dimineaţa aceasta, dat fiind scopul pe care ţi l-ai propus, legat de sănătate Ce ai putea consuma în locul ei?” Am încercat foarte tare să ignor această voce şi chiar am început să o combat: „Pentru numele lui Dumnezeu, este doar o cafea” (spunea intelectul meu); „Da, dar mă face să mă simt atât de răsfăţată” (spuneau emoţiile mele). Dar, odată ce mi-am pus întrebările Potrivite - dacă această cafea era un act de iubire de sine, sau de sabotaj de sine - indiferent de cât de mult am încercat, n-am putut ascunde faptul că eram gata să fac o alegere neînţeleaptă.

Devenise limpede că eram pe cale de a-mi începe ziua cu o alegere care mai degrabă mi-ar fi scăzut forţa, decât să mi-o fi mărit. Eram conştientă că această alegere m-ar fi ţinut mai degrabă blocată într-un tipar din

trecut, decât să mă aducă mai aproape de visul meu. În lumina acestei concluzii, a trebuit să-mi pun întrebarea: „de ce sunt tentată să fac această alegere”. Ştiam că trebuie să existe un angajament primar inconştient faţă de altceva, decât faţă de obiectivul meu de a avea o stare de sănătate perfectă. Am închis ochii, am respirat adânc şi m-am întrebat: „Ce doresc, cu adevărat, în acest moment?” Ce am auzit, a fost că eram extrem de ataşată de plăcerea pe care mi-o oferea acea băutură specială. În timp ce respiram şi ascultam vocea înţelepciunii mele interioare, puteam vedea, efectiv, imaginea unei părţi din mine care tânjea după puţină atenţie, mângâiere şi iubire. Conştientizând angajamentul meu ascuns, puteam opta pentru una dintre cele două variante.

Puteam să-mi pun întrebarea: „Cum să asigur nevoile acelei părţi din mine care doreşte s-o iau mai încet şi să-i ofer mai multă atenţie?” Mi-au apărut în minte mai multe opţiuni - să mă plimb pe plajă, să mă joc cu fiul meu, să mă cufund într-o baie caldă. Sau, aş putea urma ordinele angajamentului meu primar şi să adopt o cale mai uşoară. Una dintre opţiuni mă va conduce în direcţia dorinţei mele celei mai profunde, cealaltă mă va îndepărta mult de ea.

Acesta este un război, o lupta interioară care se dă între angajamentele noastre subconştiente şi dorinţele sufletului. Sufletul tânjeşte după toate acele lucruri care ne vor aduce bucurie şi împlinire, în timp ce în subconştient, angajamentele noastre ascunse se luptă pentru a fi exprimate şi recunoscute.

Angajamentele ascunse sunt atât de puternice, deoarece ele sunt angajamentele noastre primare. Dacă le ignorăm, ne vor ţine blocaţi în trecut şi ne vor priva de viitorul pe care-l merităm. Angajamentele ascunse ne împing să repetăm la nesfârşit aceleaşi acte de autosabotaj, în timp ce ne alimentează sentimentul de resemnare. Întrucât celor mai mulţi dintre noi nu li s-a

spus niciodată nimic despre aceste angajamente primare ascunse, nici măcar nu ştim că ele ar exista. Dar trebuie să le descoperim, deoarece, atât timp cât ele rămân ascunse, vor continua să ne dicteze ce alegeri să facem. Vom avea mereu parte de stresul şi de lupta iscată între a spune că vrei un lucru şi a face altul. Vom continua să simţim neputinţa de a nu fi capabili să obţinem viitorul pe care-l dorim.

O ZI DIN VIAŢĂ,
DICTATĂ DE UN ANGAJAMENT ASCUNS

Uite cum funcţionează: în ultimii patru ani v-aţi tot propus să slăbiţi cu zece kilograme, dar iată-vă astăzi, fără a vă fi îndeplinit obiectivul stabilit. Prin urmare, vă treziţi într-o dimineaţă şi hotărâţi că astăzi este ziua cea mare. Spuneţi: „Pot să o fac! De-acum încolo, o să fac numai alegeri bune pentru sănătatea mea”. Începeţi dimineaţa mâncând o cană cu lapte şi fulgi de ovăz, o felie de pâine integrală şi plecaţi la serviciu, simţindu-vă mai puternic. Apoi, după ce mâncaţi o salată verde la prânz, aveţi poftă de ceva dulce şi hotărâţi să va aplecaţi peste farfuria celei mai bune prietene şi să luaţi câteva bucăţele din plăcinta ei cu brânză. Este atât de bună, că nu vă puteţi opri şi, ca orice prietenă bună, o ajutaţi să o termine. Apoi, după o zi lungă, mergeţi să vă luaţi mâncarea preferată - un hamburger cu cartofi prăjiţi - pentru cină. Argumentaţi alegerea, spunând că n-aţi avut timp, decât pentru a vă opri la un fast-food, deoarece aţi lucrat până târziu şi, oricum, meritaţi hamburgerul acela, martor vă este Dumnezeu. Pentru moment, vă simţiţi mai bine. Vinovăţia vă ocoleşte, iar argumentele vă împiedică să vedeţi dacă există şi o cauză mai profundă pentru alegerea făcută. Scuza pentru comportamentul inconsecvent vă opreşte de la a dezgropa sursa actului de auto-sabotaj comis de voi. Dar, mai târziu, în timp ce vă pregătiţi de culcare, începeţi să regretaţi alegerile

făcute. Hamburgerul cu cartofi prăjiţi vă fac să nu vă simţiţi prea bine şi acel moment de fericire se întoarce rapid împotriva voastră, devenind o sursă de ruşine care vă răpeşte obiectivele propuse şi dorinţele personale şi vă alimentează sentimentul de resemnare. Vă duceţi la culcare, jurând că mâine va fi o zi diferită. Vă treziţi de dimineaţă dorind să mâncaţi corespunzător şi să vă respectaţi regimul alimentar, dar, pe la ora patru după amiaza, după ce aţi consumat un mic dejun şi un prânz sănătos, capitulaţi din nou în faţa acelei pofte pentru o mică gustare. Şi iar întrerupeţi dieta, iar ciclul începe să se repete. Aceasta este o zi dictată de un angajament ascuns.

Oare acesta e un lucru rău? Este rău, doar dacă vă urâţi pe voi înşivă pentru că n-aţi mâncat ce trebuia în ziua aceea. Alegerea vă fură din putere, numai dacă vă pedepsiţi când vă urcaţi pe cântar, în ziua următoare, şi constataţi că greutatea voastră nu s-a micşorat. E foarte dureros să faci un angajament pentru o dorinţă în exterior şi apoi să faci alegeri exact opuse împlinirii acesteia. Reţineţi, această carte vă vorbeşte despre atingerea ţelurilor propuse. Nu e o carte despre ce trebuie să faci ca să slăbeşti. Este doar un exemplu al uneia dintre cele mai obişnuite lupte umane. Este un exemplu clar al unei situaţii în care spui că vrei un anumit lucru şi, în acelaşi timp, există un angajament primar care se opune dorinţei inimii. Atunci când faceţi alegeri care mai degrabă vă îndepărtează de obiectivul propus, decât să vă apropie, să ştiţi că acţionaţi pe baza unui angajament ascuns.

Dacă acest exemplu vă este familiar, v-aş ruga să conştientizaţi faţă de ce dorinţă vă simţiţi angajat, atunci când mâncaţi prăjitura cu brânză, sau alte alimente care nu vă susţin în îndeplinirea scopului propus. Puteţi face asta închizând ochii şi întrebându-vă: „Ce vreau acum?” Veţi descoperi că mâncaţi pentru a vă simţi mai bine, sau pentru a demonstra că aveţi un caracter prea slab şi că

nu o puteţi face de unul singur. Sau poate, veţi descoperi că vreţi să mâncaţi orice doriţi, când doriţi. Este un lucru foarte des întâlnit: nu vă place ca altcineva să vă spună ce să faceţi - nici măcar o altă parte din voi. Astfel începe lupta interioară. O parte din voi ar putea dori un corp frumos sau doar mai multă sănătate, iar o altă parte, pur şi simplu nu suportă să i se spună ce să facă. Sunteţi în plin război şi vă luptaţi cu voi înşivă.

Singurul mod de a opri această luptă interioară, este să conştientizaţi ce se petrece. Trebuie să încetaţi să vă consideraţi victimă şi să înţelegeţi că există dorinţe conflictuale. Doar atunci când veţi descoperi angajamentele ascunse care vă sabotează rezultatele, veţi putea cu adevărat să alegeţi. Punând întrebările Potrivite şi ascultând răspunsurile, veţi recăpăta automat controlul asupra vieţii voastre. Dacă puteţi vedea, conştient, că alegerile pe care le faceţi sunt expresia angajamentului vostru primar, vă veţi elibera.

Aducând la lumină angajamentele ascunse care vă influenţează procesul decizional, veţi putea vedea clar modul în care vă sabotaţi propriul succes. Atunci când faceţi mai multe alegeri care vă fură din putere şi care vă îndepărtează de o dorinţă exprimată în exterior, puteţi fi siguri că există un angajament ascuns care vă conduce viaţa. Să luăm în discuţie cazul lui Helen. Scopul ei este să-şi achite datoriile şi să economisească suficient pentru a plăti un avans la casă. Timp de cinci ani a visat că anul respectiv va fi acela în care, în sfârşit, va putea să-şi achite toate datoriile şi să înceapă să economisească bani pentru viitor. Dar, în fiecare an, Helen rămânea în aceeaşi situaţie financiară ca şi în anul precedent. Găsea întotdeauna câte o scuză, ca să nu-şi plătească datoriile - facturi medicale neaşteptate, o bicicletă nouă pentru fiica ei, un drum acasă, ca să-şi vadă părinţii şi rudele. Avea întotdeauna un motiv prin care îşi justifica situaţia financiară. Când am întrebat-o pe Helen despre datorii, răspunsul a fost vag şi neclar în

ceea ce priveşte suma de bani pe care o datora şi ce plan realist îşi făcuse pentru a-i achita. Ea se gândise să caute ajutor specializat pentru a o sprijini să-şi elaboreze un plan prin care să-şi pună la punǎ situaţia financiarǎ. Dar, în final, Helen alegea întotdeauna să-şi cheltuiască timpul, banii şi energia în alte scopuri (alegerea numărul unu).

În continuare, am văzut că, de fiecare dată când lui Helen îi intrau în buget sume de bani în plus - fie ele prime sau plăţi pentru timpul suplimentar lucrat - ea nu trimitea aceşti bani direct la casele de credit. În schimb, se răsplătea pe ea însăşi cu câte ceva special, sau cumpăra un obiect pentru casă (alegerea numărul doi). Apoi ne-am uitat la cheltuielile lunare, să vedem dacă ar putea reduce ceva şi să economisească pentru planul ei de perspectivă. Helen cheltuia foarte mult din venitul ei pentru un regim care s-o menţină în formă. Pe lângă cotizaţia lunară la sală, plătea ore de yoga şi de arte marţiale. Deşi cheltuia mult mai mult pe programul de păstrare în formă, decât cei cu aceleaşi venituri, îşi justifica această cheltuială, spunând că datorită slujbei solicitante şi a responsabilităţilor de acasă, trebuia să aibă mult mai multă grijă de ea (alegerea numărul trei).

Este uşor să justifici comportamentul lui Helen, motivând că are o slujbă solicitantă şi că merită să-şi cheltuie banii pe tot ceea ce-şi doreşte. Dar, rămâne faptul că este constant stresată, deoarece cheltuie mai mult decât câştigă. De peste cinci ani ea are aceleaşi vise şi obiective financiare şi a progresat foarte puţin în această direcţie. Îi acuză pe alţii pentru situaţia ei financiară şi se foloseşte de datorii şi de proasta gestionare a banilor, ca să se pedepsească şi să-şi demonstreze că nu mai există nici o scăpare.

Ignorarea angajamentelor noastre ascunse amână momentul în care va trebui să ne confruntăm cu alegerile făcute în trecut şi, în acelaşi timp, ne face să continuăm să mergem pe acelaşi drum, îndepărtându-ne

de ţelurile noastre. Este absolut imperativ să aducem la lumină angajamentele care ne-au făcut să ajungem în situaţiile în care ne găsim. Helen face acum acelaşi lucru pe care-l făcea şi în trecut. Ea alege să cheltuiască, în loc să facă economii pentru viitor.

Primul ei angajament este să aibă tot ce-şi doreşte, când îşi doreşte, aşa că îşi cheltuie banii pe orice consideră ca fiind important într-un anumit moment, fără să se gândească profund la consecinţele pe termen lung ale acestor alegeri pe termen scurt. Modul ei de gândire idealist o face să trăiască cu speranţa că poate cineva, cum ar fi soţul ei, va face rost de bani pentru avansul la casa pe care şi-o doreşte cu disperare, sau că va găsi un serviciu mai bun şi va putea să se descurce mai bine decât acum, din punct de vedere financiar. Toate aceste idei o fac să se învârtă într-un cerc vicios, sperând, dorind şi imaginându-şi modul în care ar putea, totuşi, să ajungă ca prin minune la destinaţia dorită, fără a trebui să facă noi alegeri.

ADEVĂRUL VĂ VA ELIBERA

Întrebările Potrivite se bazează pe ideea simplă că adevărul vă va elibera. Adevărul ne scoate din strânsoarea trecutului. Atunci când spunem adevărul - chiar dacă nu ne convine faptul că ne-am angajat faţă de altceva, în loc de ceea ce spunem că dorim - scăpăm de lupta care se poartă în interiorul nostru. Un frumos proverb rusesc spune: „Amarul adevăr este mai bun decât o dulce minciună”. Durerea şi suferinţa noastră vin de la modul în care ne minţim continuu, insistând cu: „Dar doresc cu adevărat o relaţie apropiată! Vreau să am o sănătate perfectă! Vreau să-mi dezvolt firma şi să am o carieră înfloritoare!”, când, de fapt, avem alte angajamente mai profunde. Când vrem ceva, fără a conştientiza angajamentele noastre primare în respectivele domenii de viaţă, ne simţim neputincioşi,

dar când spunem adevărul - că de fapt suntem angajaţi faţă de alte scopuri decât acelea pe care le declarăm - suferinţa scade în intensitate.

Suferinţa este rezultatul angajamentelor noastre conflictuale.

Trebuie să aducem la lumină angajamentele noastre ascunse, înainte de a găsi puterea să le schimbăm. Conştientizându-le, câştigăm puterea de a sta în adevăr. Apoi, avem puterea de a fi cinstiţi şi de a spune: „Am dorit să-mi fac o carieră de succes, dar acum văd că angajamentul meu primar este ca altcineva să aibă grijă de mine". Odată ce recunoaştem adevărul, putem începe procesul de transformare.

Recunoscând angajamentul primar - acela că ne-am dori ca altcineva să ne poarte de grijă - înţelegem de ce am făcut, în mod repetat, alegeri care ne-au sabotat succesul în carieră. Vedem ulterior că alegerile noastre sunt în perfect acord cu primul angajament. Deci, în realitate, am creat exact ceea ce doream. Când aducem adevărul la lumină, trăim o transformare profundă a modului în care ne percepem pe noi înşine.

IDENTIFICAREA ANGAJAMENTELOR NOASTRE ASCUNSE

Dezvăluirea angajamentelor ascunse care ne împiedică să ne îndeplinim obiectivele, reprezintă etapa critică pe care trebuie so depăşim, dacă dorim să ne schimbăm vieţile. Fiecare dintre noi trebuie să avem curajul de a aduce la lumină minciunile pe care ni le spunem nouă înşine. Prin conştientizarea angajamentelor noastre primare, avem posibilitatea de a le înlocui cu altele noi, pline de forţă. Intenţia care stă la baza examinării angajamentelor primare este de a le aduce la lumină şi de a le accepta existenţa. Conştientizându-le complet şi aducând lumină acolo unde a fost întuneric, putem să le depăşim şi să creăm angajamente noi, conştiente, care să fie în acord cu perspectivele cele mai

înalte, referitoare la viitorul nostru.

Pentru a găsi angajamentele ascunse, scrieţi pe hârtie un obiectiv sau o dorinţă pe care n-aţi putut s-o îndepliniţi. Apoi, faceţi o listă cu toate acţiunile pe care le-aţi iniţiat sau nu în ultimul an, şi care au fost exact contrare îndeplinirii acestui obiectiv. Acum luaţi lista şi gândiţi-vă că alegerile care v-au îndepărtat de la scopul dorit, sau care nu v-au apropiat de acesta, sunt o expresie a unui angajament mai profund, cel primar. Apoi, închideţi ochii şi puneţi-vă întrebarea: „La ce angajament se referă aceste alegeri?” Acolo veţi găsi angajamentul vostru ascuns.

Este important să nu vă criticaţi pentru că aveţi aceste angajamente ascunse. Ele apar din nevoia de a compensa acele lucruri din viaţa noastră care ne-au împovărat, ne-au copleşit, sau ne-au slăbit. Am făcut aceste angajamente, la vremea când nu aveam libertatea sau tăria de a face propriile noastre alegeri, în mod deschis. Într-un anumit moment din viaţă, aceste angajamente primare ne-au folosit. Acum, depăşind acea perioadă, putem să le conştientizăm, să recunoaştem că ne-au folosit odată şi să facem alte angajamente şi alegeri care să ne poarte către viitorul pe care-l dorim.

Întrebările Potrivite ne dezvăluie adevărul. Atunci când ne punem aceste întrebări şi primim răspunsul, ele ne dezvăluie cele mai adânci angajamente ale noastre - acelea care ne-au determinat să facem alegeri negative. Până când nu vom începe să punem aceste întrebări, angajamentele ascunse vor continua să facă ravagii printre visele noastre. Odată ce vom aduce aceste angajamente la suprafaţă, vom putea să le examinăm la lumina conştientei noastre din prezent. Doar atunci când vom fi prezenţi şi conştienţi, vom putea să ne alegem cu hotărâre direcţia în care să se îndrepte vieţile noastre.

Nu putem merge şi spre est şi spre vest, în acelaşi timp. Putem merge ori într-o direcţie, ori în alta. Nu putem scădea valorile colesterolului, mâncând prăjituri

cu ciocolată şi pui fript în fiecare zi. Nu putem să ne clădim o casă, dacă cheltuim tot ce câştigăm într-o lună. Nu putem avea o relaţie apropiată, în timp ce ne înşelăm partenerul. Este puţin probabil să avem parte de o carieră de succes, dacă continuăm să rămânem într-un post în care ne simţim în siguranţă şi dacă nu ne asumăm nici un risc. Nu ne vom menţine condiţia fizică, continuând să stăm la televizor, în loc să ne ducem la plimbarea zilnică. Noi trebuie să ne alegem drumul.

Dacă doriţi cu adevărat să vă schimbaţi viata, trebuie să faceţi noi alegeri. Întrebările Potrivite vă vor trezi şi vă vor oferi forţa necesară pentru a schimba direcţia spre care se îndreaptă viaţa voastră. Şi mai important decât atât, ele vă vor da forţa pentru a vă îndeplini cele mai profunde dorinţe.

De fiecare dată când veţi face o alegere nouă, dătătoare de putere, de fiecare dată când veţi întoarce maşina şi vă veţi îndrepta în direcţia perspectivei stabilite, veţi prinde aripi şi veţi simţi cum focul vostru interior, va arde cu şi mai multă intensitate.

De fiecare dată când vă opriţi, o luaţi mai încet şi faceţi o alegere care să vă hrănească sufletul, vă veţi oferi vouă înşivă încrederea de a continua călătoria spre destinaţia propriilor vise.

4. ACEASTĂ ALEGERE MĂ VA ÎMPINGE CĂTRE UN VIITOR FERICIT, SAU MĂ VA TINE BLOCAT ÎN TRECUT?



Fiecare alegere pe care o facem ne conduce spre una dintre cele două direcţii. Ori ne îndreptăm spre un viitor care ne dă aripi, ori spre un trecut care ne limitează. Atunci când mergem în direcţia dorinţelor noastre cele mai profunde, simţim cum întregul univers ne sprijină, iar noi suntem însufleţiţi de vieţile noastre. Entuziasmul nostru se trezeşte dimineaţa şi ne oferă motivaţia şi energia de care avem nevoie ca să înaintăm în forţă.

Nu contează ce obiective de perspectivă avem - să câştigăm un milion de dolari, să extindem sentimentele de iubire către copiii din cartier, să punem în aplicare o lege nouă, sau să ajungem profesor. Atunci când acţiunile noastre se nasc direct din propria perspectivă asupra vieţii, radiem bucurie, iar energia noastră ne face să trecem fără efort prin viaţă.

Alegerile care vin în sprijinul viselor noastre ne dau o putere extraordinară şi încredere în sine. Când vedem că progresăm spre ceea ce ne dorim în viaţă, ne simţim puternici, plini de speranţă şi încrezători. A face alegeri care ne ajută să înaintăm, ne oferă curajul şi încrederea de a ne materializa obiectivele şi dorinţele.

Pe de altă parte, alegerile născute din sentimentul de frică ne ţin legaţi de trecut. Nevoia de siguranţă, de securitate şi de evenimente previzibile ne împiedică să păşim în afara realităţii pe care o cunoaştem. Întrucât ne este teamă de ceea ce am putea găsi în afara zonei de confort, a lucrurilor familiare, stăm blocaţi în trecut, chiar

dacă acesta nu ne mai mulţumeşte. Suntem convinşi că dacă ne agăţăm de ceea ce cunoaştem, vom fi în siguranţă şi ne este teamă că dacă lăsăm trecutul în urmă, vom fi în pericol. Cu alte cuvinte, mai bine un rău cunoscut, decât unul neştiut.

Frica de nou şi de necunoscut ne face să credem că visele noastre sunt nerealiste şi irealizabile. Temerile noastre susţin că ar trebui să fim mulţumiţi cu ce avem. Totuşi, atunci când încetăm să mai credem în noi înşine, atunci când pierdem speranţa că putem fi orice dorim, o parte din noi începe să moară. Privându-ne de dreptul de a visa, de a ne reaminti ce dorim cu adevărat, pierdem treptat legătura cu spiritul nostru superior. Simţim că prea de multe ori am încercat şi de fiecare dată am eşuat, astfel încât ezităm s-o mai facem din nou. Frica ne pătrunde întreaga fiinţă, paralizându-ne, oprindu-ne din înaintare.

Dar adevărul este următorul: Ori vă deplasaţi spre înainte, ori spre înapoi. Nu există cale de mijloc. Niciodată nu staţi pe loc, deşi uneori vi se pare că aşa este. Fiecare alegere contează. Fiecare alegere chiar dacă vi se pare minoră şi lipsită de consecinţe majore - vă duce într-o anumită direcţie. Chiar şi alegerea de a nu face nimic va avea un efect asupra vieţii voastre. Şi aceasta este tot o alegere.

E uşor de observat modul în care alegerile importante ne modelează vieţile şi destinele. Este uşor să ne păcălim şi să credem că alegerile mici nu contează prea mult. Dar o sută de alegeri mici în direcţia greşită, ne pot duce la o viaţă în care visele noastre să fie întotdeauna departe de realizare. Dacă nu ne putem imagina care ar fi consecinţele unor acţiuni, cum ar fi să nu dăm un telefon cuiva, sau să ne plătim facturile la timp, trebuie doar să punem prima parte a acestei întrebări Potrivite: „Această alegere mă va împinge către un viitor fericit?” Dacă răspunsul este *nu,* trebuie să presupunem că alegerea noastră ne va conduce în

direcţia opusă.

Jim Rohn, autorul cărţii *Cinci piese importante în puzzle-ul vieţii,* spune: „Eşecul nu este un eveniment negativ singular. Noi nu eşuăm peste noapte. Eşecul este rezultatul inevitabil al unei gândiri necorespunzătoare şi al acumulării de alegeri proaste. Pe scurt, eşecul nu este nimic altceva, decât un număr de erori de judecată, repetate în fiecare zi.”

Atunci, de ce atât de mulţi dintre noi nu sunt conştienţi de alegerile pe care le fac zi de zi - alegeri care mai degrabă ne îndepărtează de obiectivele noastre, decât să ne apropie? De ce continuăm, zi după zi, să repetăm comportamente care nu ne mai sunt de folos? Aşa cum spune Rohn: „bucuria momentului umbreşte consecinţele din viitor”.

Atât timp cât multe dintre comportamentele noastre nu sunt recunoscute - nu numai de către noi, dar şi de cei din jurul nostru - considerăm că ele nu au prea mare importanţă. Dar au. Nici o acţiune, indiferent cât de mică sau lipsită de consecinţe ni se pare, nu trece neobservată. Chiar şi atunci când avem impresia că am scăpat nepedepsiţi, universul cunoaşte adevărul - ca şi noi, de altfel. Putem să ne minţim ani de zile, spunând că ne îndreptăm spre împlinirea visurilor noastre. Dar starea de fapt reflectă adevărul în ceea ce priveşte alegerile pe care le facem.

Cu alte cuvinte, cauza este în noi.

Marcus este un om fermecător, de aproape patruzeci de ani, care şi-a creat o carieră de succes ca antrenor de fitness. Deşi este foarte priceput în meseria sa, iar munca îi face plăcere, cel mai profund vis al lui e să devină actor. Marcus este atras de artă şi îl încântă modul în care se simte când se află pe scenă. Hotărât să-şi împlinească visul, urmează cursuri de actorie şi are diferite roluri în piese de teatru. Este un actor talentat, a cărui muncă e apreciată de critici. El spune că niciodată nu se simte mai plin de viaţă, decât atunci când se află

pe scenă. După ani de zile, în care a văzut că actoria nu înseamnă pentru el mai mult decât un hobby, Marcus s-a hotărât să renunţe treptat la meseria lui şi să se dedice unei cariere de actor.

Dar, patru ani mai târziu, Marcus este la o distanţă mai mare de visul său, decât oricând. În pofida scopului de a deveni actor de profesie, acţiunile şi comportamentul său l-au ţinut blocat în trecut şi nu l-au apropiat de viitorul pe care şi-l doreşte, l-am spus lui Marcus să-şi facă o listă cu alegerile zilnice care l-au îndepărtat de ţelul său. Lista arăta astfel:

- Accept în permanenţă noi clienţi şi nu mai am timp să-mi urmez cariera de actor.
- În fiecare lună cheltuiesc mai mult decât câştig, lucru care mă obligă să am tot mai mulţi clienţi, ca să acopăr cheltuielile.
- Petrec mai mult timp şi energie în dezvoltarea corpului fizic, decât cu pregătirea mea ca actor.
- Ascult glasul meu interior, care spune că e prea greu şi că sunt prea bătrân.
- Mă înscriu la cursuri de dezvoltare a aptitudinilor mele de antrenor personal şi nu la cele care mă ajută să-mi dezvolt calităţile de actor.

Marcus îşi justifică alegerile, spunând că are nevoie de munca de antrenor de fitness, în caz că meseria de actor nu va da roade. Dar situaţia de a fi cu un picior în barcă şi cu unul pe mal, l-a împiedicat să-şi îndeplinească visul. Cu fiecare zi care trece, Marcus simte că e din ce în ce mai atras spre trecut, decât spre viitor.

Mintea ne poate juca feste. Cei mai mulţi dintre noi continuă să se păcălească, zi după zi. Capacitatea de a aduce argumente în favoarea comportamentului care se împotriveşte ţelului nostru în viaţă, ar putea fi cel mai mare blestem, deoarece ne face maeştri în a ne justifica

acţiunile. Punându-ne în fiecare zi întrebarea Potrivită: „Această alegere mă împinge către un viitor fericit, sau mă ţine blocat în trecut?”, avem la dispoziţie o busolă, cu ajutorul căreia ne putem monitoriza direcţia spre care se îndreaptă vieţile noastre. În momentul în care punem această întrebare, ni se deschid ochii. Apoi, putem conştientiza câte dintre alegerile pe care le facem zilnic, săptămânal şi lunar ne duc spre obiectivele propuse şi câte ne îndepărtează de la drum.

Bill s-a descurcat foarte bine în cariera lui de director executiv. Până la vârsta de cincizeci de ani, îşi atinsese multe dintre obiectivele profesionale şi obţinuse statutul, situaţia financiară şi toate privilegiile asociate cu succesul. Dar, în fiecare dimineaţă când se ridica din pat, simţea din ce în ce mai mult că ceva lipsea. Bill nu mai avea entuziasm. Dacă e să spunem adevărul, trecuseră ani de când Bill nu mai era încântat de slujba lui, dar n-a renunţat la ea, deoarece era lucrul pe care-l cunoştea şi care îi oferea siguranţă. Se putea să nu fie ceea ce-şi dorea, dar Bill hotărâse că era mai bine decât ceva necunoscut. A continuat să lucreze, cu senzaţia sâcâitoare că nu făcea nimic care să-i ajute pe oameni. Dorea cu intensitate să contribuie la binele oamenilor.

Bill dorea de multă vreme să lucreze într-o organizaţie care să se ocupe de schimbarea în bine a lumii. Ani de-a rândul îşi spusese că va veni momentul în care-şi va putea îndeplini visul. Dar în sinea lui se temea că, dacă şi-ar fi urmat visul şi ar fi eşuat, ar fi fost distrus. Aşa că nu a făcut nimic în acest sens. Totuşi, conflictul dintre dorinţa şi temerile lui îl măcinau din ce în ce mai mult, în fiecare zi.

Bill a început să-şi studieze alegerile zilnice şi să-şi pună întrebarea: „Această acţiune mă va împinge către un viitor fericit, sau mă va ţine blocat în trecut?” Nu mai era nici o speranţă. Nu mai putea amâna momentul deciziei. Imediat, el a început să facă alegeri care erau mai potrivite cu viitorul pe care-l dorea.

Bill a aflat de o organizaţie nonprofit, a cărei unică misiune era de a transforma vieţile oamenilor. A fost atât de însufleţit de impactul pe care-l avea această organizaţie în lume, încât s-a hotărât să-şi ofere timpul şi energia pentru a servi scopurilor acesteia. Căuta orice ocazie pentru a contribui cu talentele şi capacităţile sale la activitatea organizaţiei. A scris manuale de proceduri, care au îmbunătăţit eficienţa acţiunilor desfăşurate de aceasta. Bill n-a făcut economie de energie. S-a cufundat în muncă şi s-a decis să înveţe totul despre organizaţie şi despre activităţile sale.

Treptat, Bill a început să sesizeze o modificare în starea lui de spirit şi de energie. Deşi lucra mai multe ore - la slujba lui obişnuită în timpul zilei şi la organizaţie noaptea - el avea, de fapt, mai multă energie şi se simţea mai plin de viaţă decât înainte.

Cu timpul, Bill, şi-a dat seama că, acesta era genul de muncă pe care îşi dorise întotdeauna s-o desfăşoare. El a început să discute cu oamenii cheie din organizaţie şi a scris o propunere în care arăta modul în care contribuţia sa ar fi putut să sprijine scopurile acesteia. Şase luni mai târziu, Bill a primit slujba visurilor sale. Într-un final, dorinţa lui de a trăi o viaţă mai împlinită a învins. Urmându-şi inima şi renunţând la tiparele familiare din trecut, Bill şi-a creat o viaţă la care nu mai spera. Munca lui îl însufleţeşte şi-i satisface vechea dorinţă de a face schimbări pozitive în viaţa oamenilor. Începe fiecare zi cu un sentiment al utilităţii şi este plin de energie şi foarte entuziasmat de viata lui.

Atunci când ne asumăm riscul de a ne urma dorinţele inimii, acest lucru furnizează energie viitorului nostru şi insuflă viaţă viselor noastre. Dacă ne oprim şi ne întrebăm dacă ceea ce facem ne conduce spre un viitor fericit, sau ne îndepărtează de el, avem posibilitatea de a ne reaminti perspectivele de viitor pe care ni le-am stabilit. Apoi, putem evalua cu onestitate câte dintre alegerile noastre ne conduc în direcţia bună

şi câte ne fac să rătăcim drumul.

Această întrebare vă poate schimba viaţa într-o clipă, deoarece imediat ce realizaţi că vă îndreptaţi în direcţia greşită, aveţi puterea de a face o nouă alegere - o alegere care vă poate aduce viaţa pe care o doriţi.

5. ACEASTĂ ALEGERE VA DUCE LA O VIAŢĂ ÎMPLINITĂ PE TERMEN LUNG, SAU VA CONSTITUI DOAR O SATISFACŢIE DE MOMENT?



Cei mai mulţi dintre noi doresc să-şi creeze un viitor care ne aduce împliniri şi inspiraţie. Pierdem un număr nesfârşit de ore visând la ziua în care obiectivele noastre vor fi atinse şi inimile noastre vor fi împăcate. Întrebarea: „Această alegere va duce la o viaţă împlinită pe termen lung, sau va constitui doar o satisfacţie de moment?” este vitală pentru toţi cei ce sunt hotărâţi să-şi transforme visele în realitate. Concentrarea pe dorinţele noastre pe termen lung este esenţială în timp ce ne ocupăm de activităţile cotidiene, deoarece e atât de uşor să ne abatem din drum şi să uităm, pentru un timp, ce anume vrem, exact când avem de gând să ne deplasăm cu toată forţa în direcţia viitorului pe care-l dorim. Atunci când, înainte de a lua o hotărâre, ne punem această întrebare, ne putem da seama dacă alegem să mergem drept pe drumul spre visele noastre, sau optăm pentru o rută ocolitoare.

Pentru a avea o viaţă împlinită pe termen lung, trebuie să nu pierdem din vedere perspectiva stabilită pentru viitorul nostru. Pentru a menţine cursul e nevoie de o oarecare tenacitate şi putere de concentrare. Este inerent naturii umane să alegem calea cea mai uşoară, preferând să suferim consecinţele comportamentului nostru ... mai târziu.

Dorinţele de moment sunt mai puternice decât angajamentele noastre pe termen lung.

Alegerile făcute pe moment, fără să ne gândim la consecinţe, se bazează pe obţinerea de recompense imediate. Acestea vin pe neaşteptate - de obicei sub forma unui impuls venit din interior, sau a unei pofte. Ele pot veni pe furiş, brusc, şi sunt cunoscute sub denumirea de „hoţi de vise”. Atunci când facem alegeri care răspund unui îndemn, unui impuls sau unui capriciu, putem fi siguri că ele se bazează, mai degrabă, pe recompensa imediată, decât pe atingerea obiectivelor pe termen lung.

Recompensa imediată este, de cele mai multe ori, o iluzie. Ea este o încercare de a ne păcăli. Adevărul e că nu poţi considera ca fiind recompensă, ceva care ne strică planurile de viitor. Fratele meu, Michael, mi-a spus odată: *„Recompensă imediată este* o denumire improprie, deoarece nu e o definiţie reală a ceea ce se întâmplă cu adevărat. Ar trebui denumită *recompensă instantanee,* pentru că nu durează decât pe moment. Încercaţi să vă faceţi rapid o plăcere, dar remuscarea se instalează imediat ce va daţi seama că v-aţi îndepărtat de la obiectivele propuse. Impulsul de moment a dispărut, dar vinovăţia a rămas”.

Realitatea este că alegerile care ne susţin planurile pe termen lung, nu sunt întotdeauna uşor de făcut. Ele nu sunt cele mai plăcute, sau cele mai incitante. Dar, a face alegeri ţinând cont de viitorul nostru, este un lucru vital - dacă vrem ca perspectiva stabilită de noi să devină realitate.

Atunci când facem alegeri care sunt în opoziţie cu visele noaste, ne privăm singuri de viitorul pe care-l dorim. A ne păcăli că vom ajunge la destinaţia dorită, deşi nu mergem pe ruta stabilită, este o glumă proastă. Recompensa instantanee ne face să călătorim, iar şi iar, în aceleaşi cercuri vicioase. Aşa cum spunea odată psihologul Rollo May: „Nebunia face acelaşi lucru, iar şi iar, şi aşteaptă să obţină rezultate diferite”. Dacă dorim un viitor nou, care să nu semene cu trecutul nostru,

trebuie să facem alegeri noi în prezent. Suntem maeştri în a găsi scuze şi în a ne păcăli pe noi înşine, considerând că lucrurile se vor schimba în mai bine, printr-o minune. Dar reţineţi: alegerile mici care sunt în perfect acord cu perspectiva noastră pe termen lung, sunt poarta către viitorul pe care-l dorim. Cei mai mulţi dintre noi, într-un moment sau altul în viaţă, am avut tendinţa de a lua decizii impulsive, care ne-au îndepărtat de pe calea către împlinirea viselor noastre, direcţionându-ne pe un drum lung şi întunecat, spre niciunde. Poate vă amintiţi de un moment în care aţi simţit pofta de a mânca un profiterol, exact după ce aţi început un regim de slăbire. Sau, poate, aţi fost prins comandând produse dintr-un catalog, exact după ce v-aţi achitat datoria de pe cardul cu dobânda cea mai mare. Aceste impulsuri vin pe neaşteptate şi, dacă le urmăm, ele ne vor face să ne uităm angajamentele, numai pentru a satisface o dorinţă de moment.

Denise era divorţată de peste douăzeci de ani şi în câteva luni va împlini cincizeci. A venit la mine, dorind cu disperare să afle de ce nu întâlnise bărbatul visurilor sale. Dorinţa de a se îndrăgosti şi de a se recăsători o avea de mulţi ani. Povestea Denisei referitoare la motivul pentru care nu are relaţia dorită, spunea că niciodată nu întâlneşte genul potrivit de bărbat. Era o scuză - la fel de bună ca oricare alta - care să motiveze faptul că era încă singură, după atâţia ani. Dar, la o privire mai atentă, am descoperit un adevăr mai adânc: Denise se întâlneşte numai cu bărbaţi care sunt cu zece până la cincisprezece ani mai tineri decât ea - bărbaţi care caută o relaţie pe termen scurt şi nu o relaţie angajantă, pe termen lung. Astfel, în loc să fie fidelă dorinţei sale cele mai adânci şi să caute pe cineva care doreşte acelaşi lucru ca şi ea, Denise alege calea cea mai uşoară, preferând o noapte de distracţie. Această relaţie durează, de obicei, câteva săptămâni şi apoi rămâne singură - cu nimic mai aproape de scopul ei, decât era cu câteva săptămâni înainte.

De ce alegem calea cea mai uşoară, preferând să suferim consecinţele mai târziu? Atunci când părăsim calea care duce la împlinirea viselor noastre, putem fi siguri că există o nevoie inconştientă care încearcă să ne atragă atenţia. Şi, dat fiind că cei mai mulţi dintre noi nu-şi fac timp să se îngrijească de lumea lor interioară, singurul mod prin care nevoile inconştiente pot fi satisfăcute, este prin transpunerea lor în fapte, folosind impulsurile şi dorinţele noastre urgente.

Ca oameni, e posibil să aveţi multe nevoi neîmplinite, de care sunteţi, sau nu, conştienţi. Aceste nevoi stau în permanenţă la pândă, căutând ocazii pentru a fi satisfăcute. Dacă nu facem alegeri conştiente pentru a le satisface, ele se comportă ca nişte intruşi, apucând tot ce le poate satisface pe termen scurt.

Deseori folosim acelaşi comportament pentru a satisface nevoi inconştiente diferite. Într-o zi puteţi mânca o prăjitură cu ciocolată, pentru că vă simţiţi deprimaţi. A doua zi, o mâncaţi pentru că v-aţi certat cu soţia şi, cu următoarea ocazie, pentru că nu sunteţi mulţumiţi de slujba pe care o aveţi. Noi acţionăm pe baza acestor impulsuri, deoarece încercăm să schimbăm ceea ce simţim - iar adoptarea celor mai uşoare soluţii, ne oferă speranţa de a găsi puţină linişte. Încercăm să ne tratăm cu ceva care, în final, nu este bun pentru noi. Ceea ce arată ca o satisfacţie pe moment, este, în realitate, o formă de autopedepsire.

E absolut necesar să recunoaştem nevoile noastre nesatisfăcute şi să avem grijă de ele, deoarece, dacă nu o facem, vom merge permanent pe căi care mai degrabă ne îndepărtează de scopurile noastre, decât ne apropie de ceea ce ne dorim. Atunci când nu ne ocupăm de nevoile nesatisfăcute care zac în noi, ele vor continua să ne împingă spre un comportament impulsiv, ne vor face să uităm de perspectiva noastră pe termen lung, în favoarea unor recompense pe termen scurt. Astfel, nevoile nesatisfăcute, şi nu perspectiva de viitor, sunt

acelea care ne influenţează comportamentele.

Bob are patruzeci de ani şi e comerciant pe Wall Street. El evită categoric să-şi înfrunte sentimentele - indiferent de consecinţe. Odată era un om foarte bogat, dar acum se luptă de şase ani cu probleme financiare. Bob refuză să recunoască adevărul în legătură cu situaţia lui financiară şi, astfel, poate evita sentimentul de durere cauzat de greşelile din trecut şi de amintirea pierderilor financiare. Dacă ar putea să-şi manifeste sentimentele care-l copleşesc şi vinovăţia cauzată de modul în care-şi administrase banii, ar evalua corect situaţia şi ar elabora un nou plan. În schimb, el înrăutăţeşte situaţia, acţionând pe baza aceloraşi impulsuri care l-au dus, iniţial, în situaţia financiară precară în care se găseşte astăzi, l-am povestit lui Bob despre *Teoria gropii,* a prietenului meu, Dennis Schmucker, care spune: „Când te afli într-o groapă, nu mai continua să sapi."

Într-un final, când Bob a fost doborât complet de încercările ratate de a redobândi controlul, a fost forţat să recunoască că toate eforturile lui de a-şi recâştiga banii erau căi uşoare de rezolvare, care se sfârşeau cu înrăutăţirea situaţiei şi care-i măreau foarte tare starea de anxietate. Când a fost forţat să înfrunte realităţile propriei situaţii, l-au copleşit sentimentele de ruşine şi de disperare, pe care le evitase de atâta timp. Datorită confruntării cu aceste sentimente şi nu prin mascarea lor cu o nouă schemă de îmbogăţire rapidă, Bob a putut pune întrebările potrivite, iar ulterior a putut să acţioneze într-un mod care ştia că-l va ajuta ca, pe termen lung, să obţină stabilitate financiară.

Există un gen de iluzie care ne face să credem că vom găsi drumul spre ieşire, dacă continuăm să săpăm şi mai adânc. Facem o mulţime de cumpărături, pentru că am făcut economii mai mult timp. Continuăm să jucăm, deşi tocmai am pierdut salariul nostru pe o lună. Lucrăm la sala de sport timp de două ore şi ne răsplătim efortul cu o îngheţată.

Toate acestea conţin un paradox - deoarece, chiar şi atunci când trebuie să ne concentrăm pe planurile noastre pe termen lung, nu vrem să ne lipsim de mici plăceri, în viaţa de zi cu zi. Trebuie făcută, însă, menţiunea că nu toate alegerile care implică recompensa instantanee sunt neapărat rele. Unii oameni sunt atât de concentraţi pe viitor, încât se privează de orice distracţie. Cu toţii avem nevoie ca, uneori, să lăsăm garda jos şi să ne distrăm. Toţi avem dreptul de a ne relaxa din când în când; trebuie doar să fim atenţi să nu facem asta, exact în aspectele din viaţă pentru care luptăm. Deci, dacă scopul vostru este acela de a slăbi, trebuie să fiţi atenţi, atunci când vă satisfaceţi poftele în acest domeniu. La fel, dacă scopul vostru este să economisiţi bani, atunci, mai degrabă mâncaţi un profiterol, decât să vă satisfaceţi dorinţa de a cumpăra o jachetă de 300$.

Întrebările pe care trebuie să vi le puneţi sunt: „Această acţiune mă va împiedica să-mi îndeplinesc obiectivele?” şi „Chiar pot să fac o alegere conştientă în acest domeniu al vieţii mele, sau acţionez pe baza unei nevoi inconştiente?” Următoarea întrebare potrivită: „Această alegere îmi va aduce o satisfacţie pe termen lung, sau o recompensă pe termen scurt?”, ar trebui folosită atunci când vedeţi că nu vă apropiaţi de obiectivele propuse, atunci când aceleaşi scopuri nu sunt atinse an după an şi atunci când vă daţi seama că repetaţi aceleaşi comportamente, iar şi iar.

Această întrebare poate constitui un ghid important de urmat, în timp ce vă desfăşuraţi activităţile zilnice. Vă va ajuta în examinarea şi demontarea comportamentelor automate, care v-au prins ca într-o capcană. Numai atunci când evaluaţi situaţiile din perspectiva cea mai înaltă a vieţii voastre, puteţi vedea dacă alegerile respective vă vor sprijini planurile pe termen lung, sau nu. Folosirea acestei întrebări vă permite să renunţaţi la ceva ce vă doriţi, pentru ceva ce vă doriţi mai mult. Vă

oferă un barometru stabil pe care să-l utilizaţi, atunci când vreţi să determinaţi dacă alegerile pe care le faceţi astăzi, vă vor ajuta în viitor.

6. SUNT STĂPÂN PE PROPRIA MEA PUTERE, SAU ÎNCERC SĂ MULŢUMESC PE ALTCINEVA?



Această întrebare importantă: „Sunt stăpân pe propria mea putere, sau încerc să mulţumesc pe altcineva?” ne provoacă să avem încredere în noi şi să facem alegerea îndrăzneaţă de a crede în capacitatea noastră înnăscută de a şti care e interesul nostru cel mai înalt. A fi stăpâni pe propria noastră putere, înseamnă să renunţăm la nevoia de a-i face pe ceilalţi asemănători nouă şi, în schimb, să ne onorăm pe noi înşine, chiar dacă alegerile noastre nu sunt conforme cu opinia generală. Pentru a fi stăpâni pe propria noastră putere, trebuie să fim curajoşi şi încrezători şi să avem tăria de a ne apăra interesele. A fi stăpâhi pe propria noastră putere ne cere să fim vulnerabili, să ne ascultăm vocea interioară şi să ne asumăm riscuri care ne scot în afara siguranţei oferită de lucrurile pe care le cunoaştem deja.

Revendicarea întregii noastre puteri înseamnă să aruncăm zarurile, să ne stabilim cea mai înaltă strategie şi să încercăm să ne facem cea mai frumoasă viaţă posibilă.

Nici unul dintre noi nu ştie cu adevărat dacă ceea ce gândeşte, ce vrea, sau ce crede, îi va aduce viitorul pe care-l doreşte. De prea multe ori considerăm că alţii ştiu mai bine decât noi. Este atât de uşor să ne minimalizăm capacităţile, pretinzând că: „Nu sunt sigur”, sau „Nu ştiu”, sau „Ei ştiu mai bine decât mine”. Dar nici una dintre aceste declaraţii nu ne va oferi pace sufletească sau forţă. De multe ori lăsăm să învingă temerile că nu suntem destul de puternici, de deştepţi, sau de

merituoşi. A fi stăpâni pe puterea noastră înseamnă să onorăm faptul că fiecare dintre noi a fost pus pe acest Pământ cu tot ceea ce-i trebuie pentru a trăi o viaţă plină de scop şi semnificaţii. A fi stăpâni pe puterea noastră înseamnă să revendicăm credibilitatea şi unicitatea propriei noastre naturi umane. Înseamnă să avem încredere că propria noastră strălucire ne va ghida. A fi stăpâni pe puterea noastră înseamnă să descoperim şi apoi să mărturisim ce este bine şi ce nu pentru noi. Atunci când suntem fideli adevărului nostru personal şi devenim stăpânii vieţii noastre, facem saltul plin de curaj al credinţei - atât de necesar pentru a ne depăşi temerile şi a-i înfrunta pe cei care vor să ne intimideze.

Nu contează cine suntem - cât de bogaţi, de faimoşi, de talentaţi sau de educaţi suntem. La un moment dat, fiecare dintre noi se va înfrunta cu necesitatea de a lua o hotărâre, de a-şi revendica puterea, ori de a-şi ceda puterea, prin încercarea de a mulţumi pe altcineva. Cu câteva nopţi în urmă, am avut o discuţie cu prietena mea, Alanis Morissette, poet de excepţie şi de şapte ori câştigătoare a premiului Grammy, despre importanţa păstrării puterii personale şi a luptei pentru ceea ce credem noi că este corect, chiar şi atunci când contravine opiniei generale. Amândouă aveam multe exemple de astfel de momente de la începutul carierei noastre - momente în care ne cedasem puterea cuiva despre care gândeam că ştie mai multe decât noi. Ea mi-a povestit ce i se întâmplase cu câţiva ani în urmă, după marele ei succes cu albumul de debut, *JaggedLittle PUL* Alanis era decisă să-şi transmită mesajul într-un mod special şi simţea o dorinţă intensă de a-şi scrie şi de a-şi regiza clipurile.

Dar dorinţa ei a fost întâmpinată de o puternică opoziţie. Producătorii din industria muzicii au încercat tot ce era posibil pentru a o face să se răzgândească, spunându-i că nu era indicat să-şi regizeze propriul video clip, fiindcă îi lipsea experienţa şi, prin urmare, nu va

putea coordona proiectul. Au mers atât de departe, încât i-au spus că dacă-şi va face singură clipul, îşi va ruina cariera cu mâna ei. Mulţi dintre cei din anturajul său au reacţionat şi ei cu teamă şi neîncredere. Deşi Alanis s-a simţit tristă, frustrată şi dezamăgită de lipsa de sprijin din partea celor în care avea încredere, a hotărât să continue oricum, apreciindu-şi mai mult calităţile de artist, decât dorinţa de a nu înşela aşteptările celor din jurul ei.

Alanis şi-a menţinut decizia şi şi-a revendicat dreptul de a-şi prezenta muzica, într-un mod care să corespundă integrităţii ei personale. A fost entuziasmată de întregul proces creator, iar, în final, a ajuns să-i placă nu numai rezultatul, dar şi tot ce s-a întâmplat pe parcurs. Alanis mi-a spus: „Ştiu că, de fiecare dată când îmi menţin punctul de vedere, acest lucru alimentează următorul eveniment în care trebuie să-mi dovedesc tăria. Faptul că mi-am apărat părerile m-a ajutat să-mi întăresc încrederea în mine - că pot sta într-un post de comandă, că pot să coordonez şi, în final, că pot să fiu propriul meu producător. N-aş fi ajuns niciodată unde am ajuns acum, dacă i-aş fi ascultat pe cei care voiau să renunţ la puterea mea, sau dacă i-aş fi lăsat pe alţii să-mi definească aspectul creator”.Alanis a avut curajul să se folosească de puterea ei pentru a-şi transpune visul în realitate. Deşi călătoria a fost grea, a perseverat, având încredere că oriunde va ajunge, va fi bine pentru ea. Şi-a oferit darul de a fi fidelă propriei sale integrităţi.

Pentru a ne crea viaţa pe care o visăm, ne trebuie o bază solidă pe care să construim persoana care suntem şi care să demonstreze lumii ce reprezentăm ca individ. Obţinem această bază de neclintit, trăind conform structurii propriei noastre integrităţi. Când avem tărie de caracter, avem rădăcinile adânc înfipte în adevărul nostru, ceea ce înseamnă că ne respectăm nevoile, dorinţele şi pe noi înşine. Atunci când trăim o viaţă integră, urmăm îndrumările care se aliniază perfect la

dorinţele sufletului nostru. Atunci când suntem în acord cu sinele nostru superior, avem suficientă încredere în noi, pentru a ne urma inima. Putem sta drept şi spune adevărul despre cine suntem şi ce dorim, chiar dacă asta dezamăgeşte pe cineva.

Pe de altă parte, ştim când suntem şovăitori şi deconectaţi de la integritatea noastră, deoarece ne simţim timizi şi intimidaţi. Renunţăm la nevoile şi dorinţele proprii, pentru a putea câştiga iubirea altora. De fiecare dată când încercaţi să-i faceţi pe plac cuiva şi uitaţi de propriul vostru adevăr în favoarea respectivei persoane, vă cedaţi o parte din putere. Uitaţi cine sunteţi şi predaţi altcuiva hăţurile vieţii voastre. Absolut în fiecare zi aveţi ocazia să vă revendicaţi dreptul de a vă apăra interesele, sau de a vă ceda puterea. Revendicarea puterii presupune apărarea celei mai înaite expresii de sine - onorând, în acelaşi timp, aspectele cele mai sacre şi înalte ale naturii noastre umane.

A fi stăpâni pe puterea noastră înseamnă să ne acceptăm aşa cum suntem. Înseamnă să ne acceptăm calităţile şi slăbiciunile, strălucirea şi defectele, indiferent ce cred ceilalţi despre noi. Atunci când ne trăim vieţile în mod integru, ne simţim suficient de puternici pentru a fi fideli propriilor noastre dorinţe.

De fiecare dată când ne trădăm integritatea personală, construim bariere care ne împiedică să ne transpunem visele în realitate. Dacă, indiferent în ce domeniu al vieţii noastre, nu acţionăm din integritate, sau trădăm propria noastră părere referitor la ceea ce considerăm că este bine sau rău pentru noi, cădem în capcana de a pune interesele lumii exterioare înaintea intereselor personale. În acel moment, întrerupem legătura cu puterea noastră imensă şi cu capacitatea noastră de a crea ceea ce ne dorim.

Atunci când nu suntem fideli integrităţii personale, tăiem legătura cu inteligenţa noastră înnăscută şi nu ne mai putem auzi vocea propriei noastre înţelepciuni

interioare. Aceasta ne vorbeşte prin intermediul intuiţiilor noastre. Când nu avem încredere în intuiţie, ne plasăm puterea în exterior.

Recent am avut parte de o astfel de experienţă, când instinctul mi-a dat semnale repetate cum că ceva nu era în regulă, iar eu am continuat să ignor aceste semnale venite din interior, în luna decembrie a anului trecut, am cumpărat casa visurilor mele. Aşezată pe un deal cu vedere la oceanul Pacific, casa avea tot ce-mi doream, inclusiv peisaje a căror frumuseţe îţi lua respiraţia. Avea un singur defect: era puţin cam mică pentru mine şi fiul meu. Eu sunt genul de persoană care e întotdeauna încântată să aducă modificări într-o casă, aşa că am început să caut un arhitect care să mă ajute să fac din ea palatul perfect. După ce am discutat cu două persoane venite pentru această lucrare, l-am ales pe cel care mi-a spus tot ce mi-am dorit să aud - că voi avea proiectul pe care-l doream, că lucrarea se va încheia conform bugetului stabilit de mine şi că perioada de execuţie va fi de şase luni.

Dar nu s-a întâmplat aşa. După ce au trecut trei luni şi nici o parte din lucrare nu fusese predată conform planificării, am început să devin bănuitoare şi din ce în ce mai îngrijorată. Mă întâlneam cu arhitectul săptămânal, sperând că va spune ceva care să-mi micşoreze îngrijorarea. Deşi niciodată nu-mi dădea răspunsuri directe, îmi zâmbea mult şi spunea lucruri de genul: „Nu-ţi face griji. Totul este sub control. Ştiu ce fac”. Plecam de la aceste întâlniri săptămânale simţindu-mă un pic mai bine, dar vocea sâcâitoare din interior, care-mi spunea că lucrurile nu erau în regulă şi că nu-mi apăram suficient interesele, nu tăcea niciodată.

În general, sunt o femeie care dă dovadă de multă putere personală. În nici o altă situaţie - cu un angajat, cu agentul meu literar, cu un editor, sau cu prietenii - nu m-aş fi mulţumit, sub nici o formă, cu răspunsuri vagi. Dar, deoarece mi-am spus că această persoană este

expertul, că el ştia mai multe decât mine şi pentru că-mi era şi prieten pe deasupra, m-am hotărât să nu iau nici o poziţie, mi-am ignorat vocea interioară şi mi-am băgat capul în nisip, încercând să pretind că totul era în regulă. Acum, când privesc lucrurile retroactiv, văd că pentru tot ceea ce nu am făcut, în final am plătit cu puterea mea. Iată câteva exemple:

- Nu i-am dus contractul avocatului meu, pentru a-l citi.
- Nu am avut încredere în intuiţia mea de a cere o opinie din afară, atunci când termenele nu au fost respectate.
- Întrucât arhitectul îmi era prieten, nu am cerut referinţe.
- Nu am recunoscut niciodată faptul că mi-am pierdut încrederea în el, nici faţă de el, nici faţă de mine.

Bineînţeles, mai existau şi alte alternative. Puteam să-i cer arhitectului să întrerupă celelalte lucrări şi să respecte termenele stabilite cu mine. Puteam să chem un alt arhitect care să verifice ce se lucrase deja şi să-mi spună *exact* ce se întâmplă. Dar teama de a avea o confruntare directă cu omul pe care-l angajasem şi să risc astfel ca el *să nu mă mai placă,* m-au făcut să păstrez tăcerea şi să pierd mult mai mulţi bani decât aş vrea să recunosc. Şi ca timp, o întârziere de un şi jumătate. Greşeala mea a fost costisitoare; a voastră nu trebuie să fie la fel.

V-am împărtăşit această experienţă, pentru a demonstra cât de uşor ne putem ceda puterea în favoarea unei persoane sau a unei situaţii şi cât de tentant este, uneori, să-ţi ignori vocea interioară.

Intuiţiile noastre sunt ca un barometru; ele ne arată când ne cedăm puterea altcuiva. Instinctul ne şopteşte la ureche: „Trezeşte-te şi fii atent. Ceva nu este în regulă.

N-ar trebui să te trateze astfel”. Instinctele noastre reprezintă bătaie în uşă care spune: „Hei tu, cel de acolo, ceva nu este în regulă! Nu mai continua să faci acest lucru!” Dacă ne facem mici şi ne este teamă de confruntare, există posibilitatea să ne simţim prea intimidaţi pentru a ne spune părerea. Sar putea să considerăm că alţii ştiu mai multe, sunt mai deştepţi, sau au mai multă experienţă şi, de aceea, autoritatea lor nu ar trebui contestată. Dar atunci când ne negăm instinctele naturale şi punem fericirea altora înaintea fericirii noastre, ne îndepărtăm de adevărul nostru şi ne dăruim puterea pe o tavă de argint.

Pentru a fi complet stăpâni pe puterea noastră, trebuie să acceptăm ideea de confruntare. Trebuie să ne permitem să facem ceva valuri. Trebuie să avem încredere că este mai important să ne apărăm interesele, decât să obţinem aprobarea celorlalţi.

A face plăcere celorlalţi este un obicei pe care unii dintre noi l-au căpătat din copilărie. Am învăţat că, dacă făceam ceva anume - dacă eram drăguţi, dansam, eram politicoşi, sau luam note bune la şcoală - puteam obţine afecţiunea şi aprobarea pe care o doream. Unii dintre noi au învăţat să renunţe la propriile nevoi, pentru binele familiei. Ne-am păstrat opiniile pentru noi. Am tăcut, chiar dacă de-abia aşteptam să ne spunem părerile. Am preferat să urmăm mai degrabă turma, decât să facem valuri. Pentru cei mai mulţi dintre noi, acest tipar comportamental a fost determinat de interacţiunile cu părinţii. Acum, acest obicei este adânc gravat în psihicul nostru. Am învăţat să renunţăm la puterea noastră, pentru a primi aprobarea celorlalţi. Ne negăm darul de a vorbi, de a ne spune părerile şi de a ne exprima în mod autentic. Obligaţiile, impunerile care încep cu „ar trebui” şi vinovăţia, devin cei care ne dictează faptele.

Atunci când suntem blocaţi în tiparul de a face plăcere celorlalţi, nu avem posibilitatea să facem alegeri clare. Suntem stăpâniţi de dorinţa de a satisface

dorinţele celorlalţi, ca să fim iubiţi. Pentru a fi stăpâni pe puterea noastră, trebuie să avem posibilitatea de a spune *nu.* Trebuie să renunţăm la a mai avea nevoie de aprobarea celorlalţi şi la dorinţa a-i face pe ceilalţi fericiţi. Adevărul este că nu vom fi plăcuţi de toată lumea şi nici nu este treaba noastră să-i facem pe alţii fericiţi - la fel cum nu este nici treaba lor să ne facă pe noi fericiţi.

E atât de uşor să ne cedăm puterea pentru a le face plăcere partenerilor, sau pentru a ne alina familiile. Dar, dacă alegerile pe care le facem ne fură prea mult din timpul nostru, dacă ele ne privează de bucurie sau de pacea interioară, sau dacă ne împiedică să ne exprimăm darurile noastre creatoare, atunci ele sunt încălcări pe care continuăm să le facem împotriva sufletului nostru. Aceste încălcări, nu numai că ne afectează într-un mod negativ, dar îi afectează pe toţi cei din jur. Atunci când nu avem grijă de noi, deoarece încercăm să-i facem pe alţii fericiţi, ne umplem de resentimente exact faţă de persoanele pe care încercăm să le mulţumim. Recent, prietena mea Jen a trăit acest tip de experienţă, într-o perioadă în care îşi rezervase timp pentru ea.

După ce lucrase douăzeci şi unu de zile fără întrerupere, Jan se simţea epuizată şi slăbită. A spus hotărât familiei, colegilor de serviciu şi prietenilor că dorea o perioadă de linişte, în care să-şi hrănească sufletul şi să se odihnească. Împreună cu prietenul ei, Jeff, s-a dus să petreacă o noapte la un hotel dintr-o staţiune din apropiere, pentru odihnă şi relaxare. Jen s-a trezit a doua zi dimineaţă, cu senzaţia plăcută că putea să-şi facă programul după cum voia. Avea o zi întreagă în faţa ei şi era liberă să facă tot ce-şi dorea. Apoi, Jeff a întrebat-o dacă ar fi de acord să ia masa împreună cu un prieten de-al lui. Prima reacţie a lui Jen a fost: „Categoric nu. Astăzi e ziua *mea”.* Dorea să se ducă la sala de gimnastică, înainte de masajul programat pentru după amiază, iar micul dejun cu prietenul lui Jeff făcea imposibil acest lucru.

Deşi dorea să fie singură pentru un timp, Jen a decis că ar fi „drăguţ” să spună da şi să se ducă la micul dejun. Şi-a argumentat această alegere, spunându-şi că prietenul lui Jeff va sta în oraş doar pentru câteva săptămâni şi că asta va fi, poate, singura ocazie de a-l întâlni. A continuat să-şi justifice hotărârea, gândindu-se că nu i-ar plăcea *ca* cineva să nu-i permită ei să-şi vadă unul dintre prietenii de departe - deci, cum ar fi putut refuza cererea lui Jeff? Şi-a spus: „Ce rău poate să fie într-o oră pierdută pentru micul dejun? În marea schemă a lucrurilor, această alegere chiar nu contează”.

Dar, la câteva minute după ce spusese *da,* Jan s-a supărat şi a regretat că a renunţat atât de uşor la timpul ei de singurătate, pentru a-i face pe plac partenerului. Făcând asta, şi-a ignorat nevoia ei profundă de a-şi programa weekendul după cum voia. A intrat în tiparul cunoscut, conform căruia a pus nevoile celorlalţi înaintea nevoilor ei. Înainte ca micul dejun să se încheie, Jan se simţea deja lipsită de putere şi copleşită de resentimente. Şi, aşa cum se întâmplă de cele mai multe ori, nu era supărată numai pe ea însăşi, dar şi pe Jeff, pentru că nu a simţit intuitiv ce dorea ea. Jen nu a putut să se bucure măcar de masajul de după amiază, deoarece era supărată pe ea însăşi şi era dezamăgită că renunţase la dorinţele ei.

Mai târziu, în timp ce stătea ia piscină, Jan şi-a amintit de întrebările Potrivite. Întrebarea care i-a venit imediat în minte a fost: „Sunt stăpână pe mine, sau încerc să mulţumesc pe altcineva?” A închis ochii şi a rememorat evenimentele, pentru a vedea dacă, în cazul în care şi-ar fi pus întrebarea înainte de a-i spune *da* lui Jeff, ar fi văzut unde urma s-o ducă această alegere. Şi-a reamintit de momentul în care s-au trezit dimineaţă, cu senzaţia plăcută că nu trebuiau să se ducă nicăieri şi că nu trebuiau să facă ceva anume. Şi-a amintit de angajamentul ei de a avea un weekend în care să se relaxeze complet şi în care să facă numai acele lucruri ce

o puteau reechilibra şi restabili. Apoi s-a gândit la propunerea lui Jeff şi şi-a pus întrebarea: „Acţiunea de a mă îmbrăca şi de a mă duce la micul dejun îmi va fi benefică, sau voi face asta pentru a mulţumi pe altcineva?” Când a pus problema în această manieră, Jen a putut vedea clar că acea alegere era, de fapt, o violare a propriilor ei nevoi - şi a înţeles de ce se simţea chiar mai epuizată decât înainte. Făcând alegerea de a nu fi fidelă propriilor dorinţe, Jen a renunţat la puterea de a avea grijă de ea însăşi. Dacă Jen şi-ar fi pus această întrebare Potrivită, ceea ce n-ar fi durat mai mult de treizeci de secunde, atunci şi-ar fi respectat nevoile proprii şi ar fi schimbat complet direcţia weekend-ului care era atât de important pentru ea.

De ce Jen n-a fost conştientă de acest lucru, înainte de a trece prin orele de chin şi de resentimente? Este destul de simplu. Primul ei angajament este să fie „drăguţă”; să aibă grijă de ceilalţi şi să fie egoistă. În mintea ei, a alege ceea ce este bine pentru ea e un act de egoism, deci, în mod automat alege să pună nevoile celorlalţi înaintea dorinţelor sale. Unii dintre voi aţi putea crede că a făcut alegerea corectă - că nevoile prietenului ar trebui puse înaintea dorinţelor ei. Dar, de fiecare dată când renunţăm la noi pentru altcineva, stricăm, în final, exact relaţia cu acea persoană.

Această întrebare Potrivită ne permite să fim stăpâni pe noi şi să fim clari în ceea ce priveşte priorităţile noastre. Dacă opţiunea mea este de a mă ignora atunci când simt nevoia disperată de a avea grijă de mine, voi ajunge să am resentimente exact faţă de cei pe care i-am considerat a fi mai importanţi decât mine. Chiar dacă voi încerca toată ziua să fiu fericit(ă) şi plăcut(ă), în subconştient, eu sunt supărat(ă), deoarece am făcut o alegere care mi-a răpit din forţă. Acest sentiment ascuns va ieşi în mod inevitabil la suprafaţă, oricât de mult aş încerca să neg ceea ce simt.

Pierdem, ori de câte ori ne cedăm puterea şi

minimalizăm importanţa propriilor noastre nevoi. Mulţi oameni cu care lucrez consideră că ei înşişi nu contează prea mult. Ei cred că e bine să renunţe la ei înşişi, atâta timp cât fac pe altcineva fericit. Îşi spun că sunt suficient de puternici pentru a suporta faptul că se neglijează pe ei, atâta timp cât fac acest lucru pentru fericirea altcuiva. Sau îşi spun că asta e menirea lor - de a se sacrifica. Deseori, asta ni se spune când suntem tineri şi acest lucru ne face să renunţăm la noi şi să jucăm rolul martirului. De fiecare dată când ne ignorăm dorinţele pentru a face pe plac altcuiva, întrerupem legătura cu capacitatea noastră de a ne iubi şi hrăni sufletele.

Vă rog reţineţi că a mulţumi pe cineva nu înseamnă a avea grijă de acel cineva. Este important de reţinut că nu putem avea grijă de altcineva, dacă nu avem grijă mai întâi de noi. Când ne vom întreba, dacă alegerile pe care le facem provin dintr-o poziţie de putere personală, sau din dorinţa noastră de a mulţumi pe altcineva, vom fi forţaţi să ne confruntăm cu modurile subtile - şi uneori nu chiar atât de subtile - prin care ne agresăm propria persoană.

Întrebarea Potrivită vă ajută să vă revendicaţi puterea în toate domeniile vieţii. S-ar putea ca, în unele sectoare ale vieţii, să vă situaţi pe poziţii de forţă personală, dar sigur vor apărea oameni sau situaţii care, temporar, vă vor abate din drum. Exact în aceste momente vă invit să respiraţi adânc, să priviţi în interiorul vostru şi să vă puneţi această întrebare importantă.

7. MĂ GÂNDESC LA CE ESTE BINE, SAU LA CE ESTE RĂU?



Întrebarea: „Mă gândesc la ce este bine, sau la ce este rău?” are puterea de a transforma un moment de disperare, într-unul de bucurie. Atunci când căutăm binele, focalizăm conştient lentilele percepţiilor noastre. Dintr-o dată, putem vedea binele din orice situaţie şi din orice persoană. Pentru cei mai mulţi dintre noi, a căuta binele nu este modul normal de a privi lumea. De fapt, suntem pregătiţi pentru a observa răul din orice relaţie sau situaţie. Dar atunci când alegem să căutăm binele, o realitate complet nouă ni se dezvăluie.

Oamenii care au succes în viaţă, caută binele. Să vă dau un exemplu. Există mai mult de şapte sute de agenţi imobiliari în oraşul Lajolla, California, în care locuiesc eu şi probabil sunt mai puţin de douăzeci cei care fac majoritatea afacerilor. Am avut privilegiul de a lucra cu unul dintre aceşti douăzeci, un bărbat pe nume Ozstar Dejourday. De fiecare dată când sunam, şi intram pe căsuţa vocală, mă întâmpina vocea lui entuziastă: „Vă mulţumesc pentru telefon. Ce viaţă minunată avem noi cei care locuim în frumosul orăşel La Jolla, California!” Doar auzindu-i vocea simţeam nevoia să mă scol în picioare, să zâmbesc şi să respir cu recunoştinţă. Ozstar este omul care caută binele.

Într-o zi, i-am cerut lui Ozstar să-mi spună ce îl însufleţeşte într-atât, încât îi molipseşte pe toţi cei pe care-i întâlneşte, cu atitudinea lui pozitivă. Am vrut să descopăr ce lentile speciale foloseşte el, de vede viaţa ca pe o sărbătoare magică. S-a uitat la mine şi, cu un zâmbet larg pe faţă, mi-a spus: „Ochii, mintea şi inima ţi-

au fost date pe gratis, la fel şi aerul, apa şi strălucirea soarelui. Cum să nu fii recunoscător pentru toate aceste daruri preţioase! De aceea, cuvântul *mulţumesc* este cel mai important cuvânt din orice timbă. Atunci când spunem „Mulţumesc”, suntem acolo pentru toate darurile noastre şi pentru iubirea pe care o împărtăşim.”

Perspectiva luminoasă adoptată de Ozstar mi-a amintit de unul dintre citatele mele preferate, din Marcel Proust: „Adevărata aventură a descoperirilor constă nu în a vizita peisaje noi, ci în a le vedea cu ochi noi.”

Atunci când căutăm binele, invităm viaţa să ne inunde cu toate darurile ei multiple. Căutând binele, ne deschidem inimile şi putem trăi într-o stare de recunoştinţă pentru tot ce avem. Aceasta ne face să apreciem lucrurile mici care ne binecuvântează în fiecare zi. Ne face să nu mai considerăm că darurile vieţii ni se cuvin de drept. Gândiţi-vă doar pentru cât de multe lucruri puteţi fi recunoscători! Faptul că citiţi această carte înseamnă că aveţi capacitatea de a citi şi, în acelaşi timp, că aveţi resursele financiare de a cumpăra o carte, sau de a intra într-o bibliotecă. Inima voastră pompează, plămânii voştri respiră şi aveţi capacitatea nepreţuită de a vedea, simţi, gusta şi mirosi. Acestea sunt daruri extraordinare! Starea de recunoştinţă se regăseşte în fiecare dintre noi şi, atunci când ne oprim şi punem această întrebare, accesăm imediat nivelul acela de conştiinţă unde se găseşte iubirea şi recunoştinţa. Când căutăm binele, suntem un model de inspiraţie pentru copiii, prietenii, colegii noştri şi pentru comunitatea în care trăim.

A căuta binele, e o artă care cere practică. Dar iată răsplata: când căutăm binele, ne simţim puternici, buni şi merituoşi. Când căutăm răul, ne simţim prost, resemnaţi şi dezamăgiţi.

E uşor să cauţi ce este rău. Pentru cei mai mulţi, acesta este modul normal de a privi lumea. Suntem experţi în a descrie amănunţit ce nu e bine la serviciu, în

relaţiile noastre, la profesorii, copiii, trupurile, guvernele şi conturile noastre din bancă. Căutăm să găsim ce e rău, alegem să ne trăim vieţile privind prin lentilele cele mai înguste posibil, concentrându-ne pe zonele în care ni s-au înşelat aşteptările, în care ceilalţi nu ne-au îndeplinit dorinţele, în care lumea nu arată aşa cum am hotărât noi că ar trebui să arate. Când privim la ce este rău, ochii noştri se concentrează pe defectele celorlalţi, subliniindu-le slăbiciunile şi incompetenţa.

În afară de a ne schimba imediat perspectiva asupra vieţii şi, în consecinţă, dispoziţia noastră sufletească, această întrebare ne arată că, poate - doar poate - ce este rău nu este „acolo”, la ceilalţi. Poate că problema nu e în afara noastră, ci mai degrabă în propriile noastre lentile, cele prin care am ales să privim lumea. Putem să combatem uşor acest punct de vedere, spunând că *sunt de* vină partenerii noştri, şefii noştri şi chiar şi chelnerul care a adus salata pe care n-o doream. E absolut sigur că dacă în orice situaţie vom căuta ce este rău, îl vom descoperi. Atunci, experienţa pe care o vom trăi va fi una de dezamăgire şi nemulţumire.

În momentul în care descoperim ceva rău, în mod automat arătăm cu degetul, acuzând persoana sau situaţia vinovată. E uşor să dai vina pe alţii. A da vina pe ceilalţi este modul de dezvinovăţire al celor leneşi. Am făcut-o şi eu de un milion de ori până acum. I-am arătat cu degetul pe alţii, în loc să-mi asum responsabilitatea pentru realitatea pe care o văd. Am fost vinovată de a-mi fi acuzat şeful, prietenul, consilierul - şi chiar pe mama - pentru nemulţumirea mea.

A-i face pe ceilalţi vinovaţi este scuza noastră, atunci când trebuie să ne justificăm capriciile şi comportamentul necorespunzător. Concentrându-ne pe ceea ce este rău, evităm să ne asumăm responsabilitatea.

Luna trecută, am cerut unui grup de zece persoane să mediteze la această întrebare şi să observe de câte

ori pe zi dau vina pe ei înşişi, pe o altă persoană, sau pe un anumit eveniment din vieţile lor. Iată ce mi-au spus, ulterior:

Naomi a primit de la un prieten un e-mail, care conţinea o poză cu ea. Uitându-se la poză, primul ei gând a fost: „Doamne, arăt într-adevăr ca naiba”. Tot ce putea vedea erau defectele - dinţii strâmbi, ridurile de la ochi, pielea lăsată de pe gât. Nu-i plăcea nimic la poză. Naomi chiar l-a acuzat pe cel care-i făcuse poza că nu o fotografiase dintr-un unghi bun! Când şi-a dat seama că se concentrase numai pe ce era rău la ea, Naomi a hotărât să petreacă aceiaşi timp uitându-se la ce era bun. A făcut o listă cu toate lucrurile pentru care îi era recunoscătoare corpului ei şi o listă cu tot ce îi plăcea la ea. Era recunoscătoare pentru faptul că era foarte sănătoasă, că avea un corp puternic şi o inimă caldă. Era recunoscătoare că zâmbeşte des şi că are nişte ochi strălucitori, plini de iubire, îi plăcea pielea ei bronzată şi frumosul ei păr blond. Dispoziţia lui Naomi s-a schimbat dintr-o dată, în momentul în care a început să se uite la ce era bine.

Kim a sesizat cum înrăutăţea lucrurile prin observaţii, aparent nesemnificative. Într-o seară, avea o conversaţie plăcută cu soţul ei, când a început să observe modul în care el bea,. Înghiţitură după înghiţitură, din paharul cu suc. S-a adâncit atât de mult în judecăţile ei referitoare la cât de des bea el din suc, că de-abia se mai putea concentra pe ceea ce fusese o conversaţie foarte interesantă. În loc să se uite la ce era bun la el, ea se concentrase pe singurul lucru care o deranja în acel moment. Kim şi-a dat brusc seama că, dacă se concentrează pe ce era rău, îşi fura plăcerea de a avea o seară de intimitate cu soţul ei. S-a oprit, a respirat adânc şi s-a uitat în ochii soţului ei. Şi-a amintit de tot ceea ce iubeşte la el şi a fost recunoscătoare pentru nenumăratele daruri pe care el le aduce în fiecare zi în viaţa ei. Punând întrebarea, a reuşit să transforme

un moment de neplăcere şi frustrare, într-un moment de recunoştinţă si iubire sinceră.

Erin aşteptase şase ani ca să rămână însărcinată si să aibă familia pe care şi-o dorise din totdeauna. Când l-a născut pe Jonathan, era convinsă că el era cea mai perfectă creatură de pe Pământ. Acum, la cinci ani, Jonathan se duce la grădiniţă, într-o zi, când Erin a ajuns la grădiniţa lui Jonathan, educatoarea a făcut o remarcă referitoare la obiceiul băiatului de a se scobi în nas. Erin era îngrozită. Ştia că, ocazional, Jonathan manifesta acest comportament neplăcut şi acasă, dar se simţea stânjenită şi ruşinată că făcea acelaşi lucru şi la şcoală. Pe măsură ce devenea tot mai preocupată de prostul obicei al fiului său, Erin pierdea din vedere imaginea generală - aceea că fusese binecuvântată cu un copil sănătos, amuzant, creativ şi iubitor. Cu cât Erin îl mustra mai mult pentru comportamentul lui, cu atât mai mult Jonathan făcea acest lucru - uneori scobindu-se în nas chiar în faţa ei, pentru a-i atrage atenţia, într-un final, când Erin a realizat că se concentra doar pe părţile rele ale fiului ei, a hotărât să renunţe la a-i mai corecta comportamentul şi, în schimb, să se concentreze pe lucrurile bune ce-l caracterizau. Înainte de culcare, după ce îi citea o poveste, Erin îl mângâia pe cap şi îi vorbea de toate lucrurile care îi plăceau la el. După câteva zile, Jonathan a încetat să-şi mai scobească nasul pentru a-i face în ciudă mamei lui şi, în schimb, părea extrem de fericit, atunci când ea avea numai cuvinte bune la adresa lui.

Fusese una dintre cele mai aglomerate săptămâni pentru Ed, un bărbat care lucrează ca director de producţie într-o companie de comerţ. Era în mijlocul activităţii de stabilire a miilor de detalii de dinaintea unui show prezentat de firma sa, când a primit un telefon de la şeful său, care-l ruga să lase totul deoparte şi să vină la sediul firmei, pentru o scurtă întâlnire. Pe drumul spre întâlnire, Ed şi-a dat seama că dispoziţia i se schimbase

brusc. Mai devreme muncise cu plăcere, dar acum se simţea neliniştit şi supărat. Într-un moment de conştientă, Ed şi-a pus întrebarea: „Acum caut binele, sau răul?” Curând a înţeles de ce dispoziţia i se schimbase în mod radical. Nu numai că el considera întâlnirea ca ceva rău, dar îşi învinovăţea şeful pentru că-l chemase să fie prezent şi se învinovăţea şi pe el pentru că nu dorea să meargă acolo. M-a sunat şi mi-a spus: „OK, Debbie, acum înţeleg. Văd ce fac şi ce mă determină să mă supăr. Şi, începând cu acest moment, hotărăsc să văd numai binele dintr-o situaţie.”

Ed a respirat adânc şi a făcut o nouă alegere - aceea de a declara că este absolut perfect dacă se duce la o întâlnire în mijlocul zilei. El s-a gândit la toate avantajele acestei schimbări bruşte de program: i-a oferit şansa de a ieşi din birou pentru un timp şi de a se întâlni cu colegii, înainte de spectacol. Doar schimbând perspectiva de la rău la bine, Ed a putut să se simtă din nou mulţumit şi a putut să se relaxeze şi să se bucure pe durata întâlnirii.

S-ar putea ca aceasta să fie cea mai importantă întrebare pe care ne-o putem pune, dacă suntem într-adevăr hotărâţi să trăim o viaţă plină de linişte şi mulţumire. Abraham Lincoln ne aminteşte că, suntem exact atât de fericiţi pe cât hotărâm să fim. Căutarea răului ne împiedică să vedem perfecţiunea care există în vieţile noastre, în clipa prezentă. Trebuie să ne întrebăm ce s-ar întâmpla dacă ne-am schimba lentilele prin care privim lumea. Cum s-ar modifica vieţile noastre, dacă i-am privi pe colegii noştri de serviciu ca pe nişte fiinţe divine, care se află aici ca să ne împărtăşească din înţelepciunea lor? Ce s-ar întâmpla dacă ne-am considera vecinii ca fiind cei mai înţelepţi oameni din lume? Ni se vor părea mai altfel decât îi vedem acum?

Cum ar fi dacă ne-am privi partenerii ca pe nişte persoane a căror unică menire este de a ne aduce nouă fericire şi bucurie? Ce am auzi? Ce am vedea? Ce ar fi

posibil?

Să căutăm binele poate fi o alegere care să ne îmbunătăţească viaţa - o alegere care promite să ne asigure pacea, mulţumirea şi împlinirea.

8. ACEASTĂ ALEGERE ÎMI VA ADUCE MAI MULTĂ ENERGIE VITALĂ, SAU ÎMI VA FURA ENERGIA?



Forţa vitală este cheia supravieţuirii noastre. Fără ea, încetăm să mai existăm. Forţa vitală, pe care chinezii o denumesc *chi,* japonezii *ki* şi Ayurveda *prana,* a fost descrisă ca fiind energia care aduce viaţă în corpurile noastre. Forţa vitală este păzitorul minţilor, trupurilor şi sufletelor noastre. Punând această întrebare Potrivită: „Această alegere îmi va aduce mai multă energie vitală, sau îmi va fura energia?”, putem să evaluăm dacă alegerea pe care o vom face ne va întări forţa vieţii şi ne va ajuta să ne păstrăm intensitatea, puterea şi strălucirea focului interior, sau va fura din energia vitală pe care o avem. Fiecare dintre noi putem alege şi, cu fiecare acţiune, ori ne alimentăm, ori ne slăbim forţa vitală. Această întrebare ne aminteşte, imediat, de faptul că fiecare alegere, decizie şi acţiune are un impact asupra sinelui nostru profund şi asupra senzaţiei noastre de bine.

Cei mai mulţi dintre noi consideră că forţa vitală este un drept ce li se cuvine de la sine. În mod inconştient trecem prin viaţă gândind că suntem nemuritori, considerând că sănătatea este ceva care ni se cuvine şi ignorând nevoile trupurilor noastre. Însă în momentele de conştientizare nu putem decât să simţim şi să fim recunoscători pentru măreţul dar care ni s-a încredinţat - darul de a fi în viaţă. Dacă fiecare dintre noi şi-ar da seama cât de preţioasă este forţa noastră vitală, am avea grijă de ea, la fel cum am face cu un nou născut. Am trăi respectând miracolul existenţei noastre.

Atunci când ne dăm seama de cât de preţioasă este viaţa, trecem prin ea fiind conştienţi de faptul că forţa vitală trebuie alimentată şi hrănită. În mod automat ne întrebăm cum putem să avem grijă şi să protejăm această energie minunată.

În fiecare zi ne confruntăm cu o multitudine de alegeri. Hotărâm ce vom mânca, cât ne vom odihni şi cât exerciţiu fizic vom face pentru corpul nostru şi în ce ritm vom trece prin activităţile cotidiene. Fiecare alegere pe care o facem ori ne sporeşte forţa vitală, ori ne diminuează vitalitatea. Pe scurt, ne dezvoltăm sau murim, ne extindem sau ne contractăm. De fiecare dată când facem alegerea de a ne alimenta forţa vitală, alegem viaţa. De fiecare dată când acţiunile noastre ne fură energia, ne micşorăm focul interior.

E atât de uşor să uităm că trupurile noastre sunt un dar delicat - o casă temporară pentru sufletele noastre. De obicei, doar în momentele de mare suferinţă - cum ar fi moartea unei persoane iubite, sau o boală gravă - devenim conştienţi de efemerul vieţii. În aceste momente când suntem faţă în faţă cu propria noastră mortalitate sau a celor pe care-i iubim, devenim cu adevărat conştienţi de importanţa de a face alegeri care să ne întărească şi nu să ne micşoreze forţa vitală.

Atunci când forţa vitală ne este ameninţată, căutăm cu disperare să ne refacem vitalitatea în lumea exterioară. Anne constituie un exemplu grăitor. Ea şi-a petrecut ultimii şaptesprezece ani umblând fără scop de colo colo, încercând să-şi organizeze viaţa. Marcată de un sentiment intens de singurătate, a trecut de la un soţ la altul şi de la un prieten la altul, ajungând la cincizeci de ani fără un partener. Timp de mulţi ani a fumat marijuana şi ţigări, în încercarea de a amorţi durerea emoţională, profundă. Pe parcursul anilor, de fiecare dată când mă întâlneam cu ea, îi simţeam durerea.

Anne nu numai că se dezamăgise pe sine, dar dădea şi un exemplu foarte prost pentru cei doi copii ai ei, mari

acum, pe care-i iubea foarte mult. Dorinţa cea mai profundă a Annei era să fie o mamă bună şi ca cei doi copii să o respecte. Dar eşuase în a-şi atinge scopul. Când durerea a devenit prea mare pentru a o mai putea suporta, Anne s-a hotărât să se privească pe ea însăşi cu alţi ochi. Ştia că nu putea să-şi influenţeze în bine copiii, dacă continua să facă alegeri care îi diminuau vitalitatea. A făcut o listă cu toate comportamentele care îi furau forţa vitală. Lista ei arăta astfel:

- Mă scol târziu dimineaţa.
- Trec de la o slujbă la alta, niciodată de ceva în mod definitiv.
- Fumez marijuana în mod regulat.
- Fumez ţigări.
- Îmi ascund obiceiurile faţă de copil
- Amân achitarea facturilor.
- Nu sunt punctuală.
- Nu mă ţin de angajamentele personale.
- Spun că sunt stăpână pe situaţie când, de fapt, nu sunt.
- Nu sunt alături de copiii mei.
- Mă cert pe mine însămi, continuu, pentru toate obiceiurile proaste.

Citind lista, a fost uşor pentru Anne să vadă că-şi slăbea forţa vitală şi că o parte din ea murea în fiecare zi, deoarece alegea comportamente şi acţiuni care erau, de fapt, autodistructive. Ştia acest lucru de câtăva vreme, dar nu fusese capabilă să-şi modifice comportamentul. Când a privit obiceiurile din listă ca pe nişte lucruri care nu-i amplificau forţa vitală şi nu ca pe nişte dovezi ale lipsei ei de valoare, perspectiva a început să i se schimbe.

Examinând lista, Anne a început să se gândească: „Dacă aceste lucruri îmi fură energia şi, în consecinţă,

disponibilitatea mea către schimbare, ce ar putea crea exact opusul?” Cu mult curaj şi cu ajutor de la prieteni, Anne a făcut o nouă listă de alegeri care i-ar întări forţa vitală. Angajându-se să-şi trăiască viaţa conform ideii ei de a fi o mamă şi o bunică extraordinară, a elaborat o listă de alegeri care s-o ajute în acest sens:

- Să se lase de fumat.
- Să se ducă la întâlnirile grupului Narcomanii Anonimi.
- Să angajeze pe cineva care s-o îndrume în viaţă.
- Să se hrănească cu alimente care s-o hrănească corespunzător.
- Să facă zilnic meditaţii.
- Să se mute mai aproape de copii.
- Să asculte, cu un interes real, care sunt nevoile copiilor şi să reacţioneze corespunzător.
- Să petreacă mai mult timp cu nepotul ei.

În mai puţin de şase luni, viaţa Annei a început să se transforme. În loc să se considere o ratată şi să se urască pe sine, a început să revină la viaţă. Copiii i-au răspuns cu generozitate, recunoscând transformările care avuseseră loc şi faptul că devenise o mamă mult mai bună şi o bunică devotată.

Dacă păstrăm în minte această întrebare în timp ce ne planificăm acţiunile zilnice, vom vedea că, de fapt, avem nenumărate ocazii de a ne spori forţa vitală. Să stăm în preajma oamenilor şi locurilor pe care le iubim, să facem lucruri care ne oferă o satisfacţie profundă, să medităm la ce ni se întâmplă în viaţă, să ne relaxăm mai mult, să spunem adevărul, să râdem mult, să mâncăm corespunzător, să facem exerciţii fizice în mod regulat, să discutăm îndelung cu cei pe care-i iubim - acestea se numără printre cele mai bune moduri de alimentare a vitalităţii noastre. Forţa noastră vitală înfloreşte, atunci când suntem complet ancoraţi în momentul prezent.

Atunci când avem nostalgia trecutului, ne furăm propria energie. Dacă ne readucem în memorie situaţii, evenimente şi circumstanţe pe care nu avem puterea să le schimbăm, acest lucru ne diminuează capacitatea de a fi prezenţi aici şi acum. De fiecare dată când vă gândiţi la ce nu v-au oferit părinţii, la felul necorespunzător în care s-a comportat fostul/fosta iubit(ă), sau la modul în care v-a trădat prietenul cel mai bun, vă concentraţi pe trecut, în ţinutul fără cale de întoarcere şi energia voastră vitală se scurge.

Tradiţia toltecă ne spune că ne cedăm o parte din forţa vitală, atunci când continuăm să ne gândim la un eveniment dureros din trecut, ale cărui răni nu s-au vindecat încă. Emoţiile neprocesate care însoţesc aceste evenimente, ne împovărează şi ne afectează negativ inimile. Ele trebuie înfruntate şi rezolvate, dacă vrem să avem acces la întreaga noastră vitalitate. În final, vom descoperi că iertarea este cheia pentru a recupera forţa noastră vitală, blocată în durerile din trecut.

Maggie şi Sarah erau deja prietene foarte bune de cinci ani, când au ajuns să lucreze în aceeaşi firmă de publicitate. Deşi, de obicei, lucrau la contracte diferite, în timpul prânzului se ajutau reciproc cu idei. Entuziasmul şi camaraderia lor aveau un impact deosebit asupra celor din jurul lor, transformând locul de muncă, care fusese destul de tern înainte, într-un loc plin de energie, de voie bună şi de vitalitate. Dar, la un moment dat, între cele două prietene s-a întâmplat ceva care a schimbat toate acestea.

Într-un weekend, Sarah şi cu soţul ei au invitat-o pe Maggie la un grătar. Maggie i-a spus ceva soţului lui Sarah, ceva ce Sarah a considerat că reprezenta o trădare enormă la adresa prieteniei lor şi a încrederii pe care i-o acordase. Sarah i-a cerut lui Maggie să plece şi nu a mai vorbit cu ea în acel weekend. Luni la serviciu, tensiunea dintre cele două era palpabilă. Resentimentele au persistat, întrucât fiecare sa închis în sine şi şi-a

menţinut poziţia.

Zidul de piatră ridicat de tăcerea dintre ele, a rămas acolo timp de optsprezece luni. În tot acest timp au stat la birouri alăturate, dar nu şi-au vorbit niciodată. Când participau împreună la întâlniri, schimbau între ele numai priviri pline de răceală. Dacă uneia i se recunoşteau meritele, cealaltă se manifesta cu dispreţ. Sarah a început să deteste să se mai ducă la serviciu în fiecare zi. Se simţea nesigură când se exprima în prezenţa lui Maggie şi, în consecinţă, creativitatea şi performanţa ei au scăzut odată cu vitalitatea.

Sarah era la sfârşitul puterilor şi se gândea să-şi caute altă slujbă. Iubea firma la care lucra şi îşi amintea cât de bine se simţise înainte. Când am încurajat-o să se uite mai adânc, Sarah a văzut că singurul lucru care stătea în calea ei era resentimentul faţă de Maggie. Şi-a dat seama că această duşmănie o costa foarte mult. Îi afecta dispoziţia sufletească, bunăstarea mentală şi chiar rezultatele de la serviciu. Când i-am pus întrebarea Potrivită: „Acest resentiment îţi sporeşte forţa vitală, sau ţi-o slăbeşte?”, Sarah a văzut clar ce trebuia să facă. A adoptat soluţia plină de curaj de a renunţa la supărarea ei faţă de Maggie.

A doua zi a invitat-o pe Maggie la prânz, i-a spus că regretă cele întâmplate şi i-a cerut iertare. Amândouă au plâns şi au recunoscut cât de greu le-a fost să poarte această povară a resentimentelor - cât de greu le-a fost să fie atât de aproape din punct de vedere fizic şi, totuşi, atât de departe una de inima celeilalte.

Nu numai că aveau mai multă energie şi entuziasm, dar întregul birou a sărbătorit împăcarea lor. Toţi s-au bucurat de atmosfera de încredere reînnoită, de spiritul de colaborare şi de libertatea de exprimare care domnea în birou. Nici una dintre ele nu realizase în ce măsură resentimentele reduseseră vitalitatea celor din jurul lor.

Cedarea energiei noastre este o opţiune. Renunţarea la resentimente şi iertarea celor care ne-au

dezamăgit, este o opţiune. Resentimentul ne fură forţa vitală. În zilele noastre, acesta ar putea fi unul dintre criminalii cei mai mari ai spiritului uman. Avem puterea de a alege să ne rupem de trecut, să mergem înainte şi să ne revendicăm energia - acum.

Această întrebare Potrivită ne permite să beneficiem de toată energia care este disponibilă pentru noi, în fiecare moment. Ea ne provoacă să fim atenţi la fiecare alegere pe care o facem, pentru a vedea dacă aceasta ne sporeşte sau ne micşorează focul interior. Nu putem face alegeri care ne slăbesc focul şi să ne aşteptăm ca acesta să rămână puternic.

Forţa vitală este cea care ne face legătura cu entuziasmul şi cu vitalitatea noastră. Când această forţă este puternică avem energia, puterea şi încrederea de a ne respecta obligaţiile zilnice şi de a ne urmări visele.

Când forţa noastră vitală este puternică, emanăm în exterior strălucirea si frumuseţea adevăratei noastre naturi.

9. VOI FOLOSI ACEASTĂ SITUAŢIE CA PE UN CATALIZATOR SPRE CREŞTEREA ŞI EVOLUŢIA MEA, SAU O VOI FOLOSI PENTRU A MĂ PEDEPSI?



Transpunerea viselor noastre în realitate înseamnă să învăţăm sa transformăm negativul în pozitiv. Este o capacitate de o importanţă vitală care, atunci când este practicată, poate transforma durerea în pace şi tulburarea într-un triumf. În vieţile noastre, toţi am trecut prin evenimente şi circumstanţe care ne-au oprit din drum şi ne-au împiedicat să mergem mai departe. Toţi am trecut prin perioade dificile, am trăit tragedii şi alte evenimente neplăcute, care ne-au împiedicat să vedem frumuseţea şi dreptatea existente în toate lucrurile. Aceste evenimente sunt inevitabile. Ele fac parte din experienţa umană. În timp ce nu putem împiedica apariţia acestor evenimente de viaţă nedorite, putem transforma rănile noastre emoţionale în înţelepciune şi putem folosi fiecare eveniment ca pe un catalizator care să ne aducă o mai mare capacitate de înţelegere.

Ca fiinţe umane avem capacitatea unică de a alege modul cum vom interpreta şi procesa fiecare eveniment ce are loc în vieţile noastre. Am fost binecuvântaţi cu darul extraordinar al liberului arbitru. Liberul arbitru ne oferă puterea de a alege modul în care ne privim experienţele de viaţă. Liberul arbitru ne permite să ne folosim de evenimentele din vieţile noastre, pentru a creşte şi a evolua, sau pentru a ne pedepsi.

Această întrebare Potrivită: „Voi folosi această situaţie ca pe un catalizator spre creşterea şi evoluţia

mea, sau o voi folosi pentru a mă pedepsi?”, ne cere să îmbrăţişăm adevărul care ne spune că viaţa ne va aduce, în mod inevitabil, şi unele experienţe mai dificile. Şi acestea nu au loc întotdeauna din vina noastră. Atunci când are loc un incident sau un eveniment care aduce cu el suferinţă, tristeţe, pierderi, sau regrete, nu trebuie să ascundem sau să negăm aceste sentimente.

Trebuie să simţim aceste emoţii, să ne recunoaştem durerea şi, apoi, să luăm decizia de a folosi acel eveniment pentru a ne face vieţile mai bune. Trebuie să studiem incidentul în sine şi să vedem cum putem să-l interpretăm. Apoi, putem alege o nouă perspectivă.

Perspectivele noastre dau formă realităţii noastre. O perspectivă nouă, amplă, poate spori, mai degrabă, valoarea vieţilor noastre, în loc să ne împiedice să ne creăm un viitor plin de iubire, demnitate şi linişte a minţii. Această întrebare Potrivită ne cere să privim ceea ce ni se întâmplă, din perspectiva că fiecare persoană şi situaţie din viaţă se comportă exact de maniera în care trebuie să se comporte, în acel moment dat. Dacă într-o situaţie când o persoană ne respinge, cineva ne aduce veşti proaste, sau nu ne îndeplineşte dorinţele, sau un copil vrea să ne atragă atenţia prin acţiunile lui, ne punem întrebarea: „Ce aş putea învăţa din această întâlnire? Cum pot folosi acest lucru pentru a evolua şi a-mi schimba viaţa?”, ni se vor deschide noi posibilităţi în viaţă. Cealaltă opţiune ar fi: „Ce am făcut să merit asta?”, sau „Ce nu fac bine?” Prima opţiune ne va permite să observăm puncte de vedere pe care nu le-am putut vedea înainte; a doua ne va ţine prinşi în capcana realităţii dureroase de a fi victime şi nu vom avea altă alternativă decât să ne desconsiderăm şi să ne pedepsim, iată cele două opţiuni pe care ni le oferă această întrebare Potrivită.

Tot ceea ce există şi se întâmplă în această viaţă poate fi utilizat pentru a ne transforma, pentru a ne aduce mai aproape de esenţa noastră spirituală şi de

visele noastre.

Cu alte cuvinte, ori folosim viaţa în favoarea noastră, ori împotriva noastră. Asta vrea să spună şi zicala: „Viaţa este un profesor pentru cel înţelept şi un duşman pentru prost”. Dacă vedem viaţa ca pe un profesor, ne depăşim durerea şi suferinţa. Astfel, putem să ne cheltuim energia pentru a crea ce ne dorim - nu să o pierdem, gândindu-ne mereu la trecut.

Întrebarea Potrivită ne va transforma imediat perspectiva, de la una de îndoială de sine sau de reproş, la una deschisă, din care să învăţăm. Ea dezamorsează criza şi face trecerea de la a demonstra cât de dificilă este situaţia, la a ne întreba cum putem acţiona în mod pozitiv şi cum să obţinem un rezultat benefic.

Perspectiva noastră asupra situaţiilor, influenţează şi modul în care îi vedem pe ceilalţi şi pe noi înşine. Ea acţionează ca nişte lentile prin care noi privim lumea.

Dacă ne angajăm să folosim fiecare eveniment, relaţie sau experienţă de viaţă ca pe o ocazie de a creşte şi a evolua, dacă suntem dispuşi să căutăm căile prin care fiecare incident să ne susţină în dorinţa noastră de a deveni cele mai bune fiinţe umane cu putinţă, atunci, în mod sigur, vom vedea noi posibilităţi în situaţiile care, iniţial, păreau fără ieşire.

Atunci vom putea extrage înţelepciunea din toate aceste evenimente, înţelepciune care va constitui combustibilul de care avem nevoie, pentru a depăşi aceste piedici şi pentru a putea merge înainte. Când privim viaţa prin aceste lentile, accesăm un nou nivel de înţelegere. Iar ceea ce este şi mai important, atunci când ne punem această întrebare, ne deplasăm fără efort către viitorul pe care ni-l dorim.

Este uşor să rămânem blocaţi în drama circumstanţelor actuale din viaţa noastră şi, în loc să folosim un anumit eveniment ca pe un catalizator care să ne ajute să evoluăm, considerăm că ce ni s-a întâmplat semnifică ceva rău la adresa noastră şi folosim această

situaţie ca pe o pedeapsă. Cei mai mulţi dintre noi nu au nevoie de altcineva pentru a se pedepsi, deoarece noi ne pedepsim, în mod constant, pe noi înşine. Există multe, multe moduri prin care putem să ne pedepsim pe noi înşine, sau pe alţii. Ne pedepsim, atunci când ne refuzăm dreptul de a obţine ceea ce ne dorim cu adevărat, sau când acţionăm în moduri ce ne vor duce, într-un final, la suferinţă - ca în cazul muncii în exces, sau al supraalimentării. Ne pedepsim, atunci când ne lăsăm în voia comportamentelor de care ne ruşinăm ulterior. Ne pedepsim pe noi înşine, de fiecare dată când nu ne recunoaştem meritele. Ne pedepsim, atunci când ne gândim în continuu la un eveniment din trecut, analizând unde am greşit şi ce-am fi putut face altfel. Ne pedepsim, când ne irosim energia noastră preţioasă, încercând să ne dăm seama ce-am fi putut face pentru a evita întreaga situaţie. Nu contează dacă vorbim despre o întâlnire la care nu am ajuns, sau despre un telefon pe care trebuia să-l dăm, sau despre ruperea unei relaţii; avem întotdeauna posibilitatea de a folosi fiecare eveniment pentru a învăţa şi a evolua, sau pentru a-l îndrepta împotriva noastră.

Lisa şi Howard erau împreună de aproape un an şi chiar se gândeau să se mute împreună. Lisa se îndrăgostise până peste cap de Howard, încă din prima clipă în care-l întâlnise. El era fermecător, sexy şi era foarte plăcut să fii în preajma lui.

Howard avea un mod special de a o ţine în şah pe Lisa. Deseori, se întreba ce simţea ei cu adevărat pentru ea. Pe parcursul relaţiei, avusese destule semnale de avertizare care-i spuneau că, poate, Howard nu era jumătatea ei. Avea privirea alunecoasă şi mania jocurilor de noroc, lucruri care o făceau să nu se simtă în largul ei. Dar Lisa a rămas în această relaţie şi au mers împreună la consilieri de cuplu, sperând să depăşească diferenţele dintre ei şi să-şi stabilească priorităţile. Intr-un final, a sosit ziua în care Lisa a auzit de la una din prietenele ei,

că Howard se întâlnise cu o altă femeie. Deşi a fost distrusă, a rupt relaţia şi nu a mai privit niciodată înapoi.

În săptămânile care au urmat, Lisa şi-a amintit de semnalele de avertizare pe care le ignorase şi de ocaziile de a se întâlni cu alţi bărbaţi, pe care le pierduse cât timp fusese cu Howard. A regretat anul pierdut din viaţă şi toată energia risipită cât timp a investit în viitorul ei cu Howard. Ulterior, într-o dimineaţă rece de iarnă, pe când îşi făcea plimbarea de dimineaţă. Lisa a realizat că avea de luat o decizie extrem de importantă în ceea ce privea modul ei de a se raporta la situaţie.

Se putea folosi de despărţirea de Howard pentru a se pedepsi în continuare, sau ar fi putut să o folosească ca pe un catalizator pentru a creşte şi a evolua, şi pentru a se apropia mai mult de relaţia pe care şi-o dorea.

Lisa şi-a luat jurnalul şi a început să scrie febril ce a învăţat în anul petrecut cu Howard. Lista ei arăta astfel:

- Am învăţat că merit să fiu cu un bărbat care să fie foarte îndrăgostit de mine.
- Am învăţat să am încredere în instinctele mele şi să fiu mai atentă la semnele pe care le primesc de la ceilalţi şi care arată cine sunt ei cu adevărat.
- Am învăţat că cel mai important lucru pe care pot să-l fac, atunci când întâlnesc un bărbat, este să privesc ce e în el - adică să cumpăr cartea, nu coperta.
- Am învăţat să nu compromit valorile în care cred.

Datorită experienţei ei cu Howard, Lisa ştia mai limpede ca oricând ce dorea - şi ce nu dorea - de la un bărbat. Aceasta a făcut-o să elaboreze o listă a tuturor calităţilor, importante pentru ea, pe care le dorea la un bărbat:

- Cinste
- Integritate

- Generozitate
- Responsabilitate financiară
- Bunătate

Cele mai multe dintre aceste calităţi sunt lucruri pe care Lisa, nu s-ar fi gândit niciodată să le caute la un bărbat. Dar, mulţumită experienţei ei cu Howard, ştia acum mult mai clar ce dorea ea de la bărbatul pe care l-ar fi ales ca partener de viaţă. Până să-şi termine de completat listele, ea se transformase deja, în mod dramatic. Luase hotărârea ca despărţirea de Howard s-o apropie de relaţia pe care o dorea şi a decis să n-o mai folosească ca pe un mod de a se pedepsi. Această transformare a făcut-o pe Lisa, să fie mai entuziastă în ceea ce priveşte propriul viitor şi recunoscătoare rolului pe care Howard îl jucase în clarificarea dorinţelor ei.

Atunci când ne pedepsim, nu avem acces la înţelepciunea divină care poate fi extrasă din suferinţă şi dezamăgire. Marele psiholog elveţian, Cari Yung, spunea: „Aurul se găseşte la întuneric”. Sarcina noastră este să găsim aurul din orice situaţie şi să-l folosim pentru a ne îndrepta în direcţia dorită. Noi suntem proiectanţii. Noi suntem aceia care alegem lentilele prin care vom privi lumea.

Atunci când ne îndreptăm în direcţia obiectivelor noastre şi viaţa „începe să se întâmple”, trebuie, pentru a nu fi deturnaţi de la drum, să punem această întrebare Potrivită şi să hotărâm ferm că respectivul eveniment este o ocazie de a evolua. Trebuie să fim destul de curajoşi pentru a rămâne ancoraţi în cunoaşterea plină de înţelepciune, conform căreia nu există accidente şi totul este exact aşa cum ar trebui să fie. Exact în momentele de provocare cele mai mari, trebuie să privim în spatele a ceea ce se vede şi să găsim o înţelegere mai profundă a acestora. Când descoperim acea semnificaţie mai profundă, vom cunoaşte iertarea şi eliberarea de evenimentele din trecutul nostru. Acest

lucru ne va transforma perspectiva şi ne va asigura accesul la o privire de ansamblu, mult mai cuprinzătoare, asupra vieţii.

Întrebarea Potrivită este utilă, în mod special atunci când sunteţi în suferinţă. Dacă suferiţi, în mod sigur folosiţi ceva din trecutul sau din prezentul vostru, pentru a vă pedepsi. Dacă vreţi să nu mai suferiţi, transformaţi-vă perspectiva şi puneţi-vă această întrebare importantă: „Cum pot să folosesc ceea ce mi se întâmplă, pentru a creşte şi a evolua?”

Această întrebare vă aduce o uşurare imediată şi vă permite să vă priviţi viaţa ca pe o operă în devenire. Atunci când optaţi pentru varianta de a privi evenimentele din viaţa voastră ca pe nişte experienţe din care puteţi învăţa, transformaţi automat momentele dureroase, în unele de iluminare.

Marele învăţător spiritual Muktananda spune: „Foloseşte totul în avantajul tău”.

Aceasta este marca cunoaşterii spirituale. Când hotărâm să ne folosim de aceste momente, mai degrabă pentru a ne extinde înţelegerea asupra propriilor noastre persoane şi asupra lumii, decât să ne scufundăm în autocompătimire sau reproşuri, facem saltul de la neputinţă, la putere. Măiestria constă în a ne folosi de situaţiile în care ne aflăm şi nu să le lăsăm pe acestea să ne folosească pe noi.

Tot ce trebuie să faceţi pentru a vă schimba, în mod radical, viaţa este să faceţi alegerea de a vă privi succesele şi tragediile ca pe nişte invitaţii pentru creştere şi evoluţie.

Această întrebare Potrivită vă împinge imediat spre acţiuni pozitive, purtându-vă paşii spre o mai mare înţelegere, claritate şi scop.

10. ACEASTĂ ALEGERE ÎMI SPOREŞTE PUTEREA, SAU MI-O SLĂBEŞTE?



Ce înseamnă să-ţi sporeşti puterea? A-ţi spori puterea înseamnă să primeşti sau să adaugi putere, să te impulsionezi. Când ai putere, te simţi viguros, energic şi limpede, iar o energie vibrantă îţi circulă prin corp. Atunci când faceţi alegeri care vă sporesc puterea, sunteţi ancoraţi în momentul prezent. Aveţi senzaţia unei cunoaşteri interioare profunde, care vă spune că sunteţi exact acolo unde trebuie să fiţi. Când aveţi putere, puteţi accesa nivelele superioare de conştiinţă. Deoarece doriţi să mergeţi înainte în forţă, mintea voastră este liniştită şi golită de obişnuitele conversaţii negative.

Oamenii care au putere îşi apără interesele şi îi invită şi pe ceilalţi să facă la fel. Ei sunt într-o stare de a fi în care iubirea pură - iubirea de viaţă, iubirea de sine şi iubirea pentru ceilalţi - se găseşte din abundenţă. Ei aduc speranţă celor care se fac mici în faţa vieţii de zi cu zi. Oamenii cu putere sunt conducători prin excelenţă, iar ei îi însufleţesc pe cei din jurul lor.

Această întrebare Potrivită: „Alegerea aceasta îmi sporeşte, sau îmi slăbeşte puterea?” vă permite să accesaţi, oricând doriţi, starea în care simţiţi că aveţi putere.

Am pe birou un semn pe care scrie: EŞTI PE SCHIURI? Îl păstrez acolo, pentru a-mi aminti ce înseamnă să ai putere. A avea putere înseamnă să simţi bucuria de a coborî, fără efort, un munte. Este o stare de a fi în echilibru cu legile naturii, unde dai tot ce poţi - nu te reţii, nu te uiţi înapoi, te concentrezi pe locul unde vrei să ajungi. Pentru aceia dintre voi care nu schiaţi, unul dintre lucrurile pe care le înveţi repede este acela că,

dacă nu vă menţineţi drept pe schiuri, vă pierdeţi echilibrul. Schiorii începători se apleacă spre spate - spre panta de pe către coboară - considerând că acolo vor găsi siguranţa. Dar dacă încercaţi să coborâţi muntele aplecaţi spre spate, atunci, cel mai probabil, veţi cădea.

Pentru a vă menţine poziţia şi pentru a avea o coborâre fără peripeţii, trebuie să renunţaţi la gestul instinctiv, absolut natural, acela de a vă apleca spre spate. Siguranţa o veţi găsi, de fapt, dacă vă aplecaţi spre înainte - o mişcare sigură, fluidă, care vă va permite să coborâţi cu uşurinţă şi veselie. Exact la fel este şi senzaţia de a căpăta forţă. Când vă deplasaţi cu viteză maximă în direcţia dorinţelor voastre, acţionând, eliberându-vă de trecut şi fiind în perfect acord cu universul, aduceţi mai multă putere vouă înşivă şi propriei vieţi.

Întrebarea Potrivită vă va muta rapid din trecut, înspre momentul prezent, deoarece veţi *simţi* efectiv cum creşte forţa în interiorul corpului vostru. Ştiţi că alegerile voastre vă sporesc forţa, atunci când vă fac să vă simţiţi puternici şi siguri în interior. Ştiţi că aţi făcut o alegere care vă diminuează puterea, atunci când vă simţiţi nesiguri, stânjeniţi şi resemnaţi.

De mai mulţi ani, pregătesc la institut persoane care să-mi uşureze munca şi care să devină Consilieri Integrative (vom folosi această traducere pentru termenul *Integrative Coach,* pe care îl vom defini, folosind explicaţia dată de Debbie Ford, într-un interviu: „Un consilier integrativ nu este un terapeut. ... El este o persoană care oferă resurse, strategii şi sprijin pentru a te ajuta să-ţi atingi scopul şi să faci schimbările pe care le doreşti. Asemenea unui antrenor de atletism, un consilier integrativ te încurajează să treci la acţiune, se bucură de reuşitele tale şi le sărbătoreşte, şi iţi reaminteşte scopul pe care îl ai în viaţă, atunci când simte că eşti gata să renunţi. Consilierul integrativ te sprijină să-ţi clarifici ţinta şi să o transpui în practică, ca

şi paşii pe care trebuie să-i faci pentru a fi sigur că eşti pe calea spre succes, îţi măsoară reuşita şi te ajută să te ţii de cuvânt. El este hotărât ca tu să reuşeşti şi să ai succese remarcabile, ajutându-te să-ţi fixezi standarde mai înalte decât ai face-o tu însuţi”. N. T.)

Unul dintre consilierii pe care-i pregătesc, Suzanna, este o femeie uluitoare, de aproape patruzeci de ani. Figura ei străluceşte de căldură, iubire şi compasiune. Când Suzanna a început pregătirea, mă aşteptam să-şi facă o meserie din asta.

Dar, după şase luni în care s-a luptat să-şi pună afacerea pe picioare, era evident că ceva o împiedica să-şi atingă scopul. Deşi este o femeie remarcabilă şi un consilier strălucit, ea îşi crea singură probleme, întârziind la întâlniri sau părând zăpăcită şi neatentă în timpul întâlnirilor. Într-un final, am discutat amândouă, pentru a vedea în ce domeniu al vieţii ei făcea alegeri care îi diminuau puterea, şi nu i-o sporeau.

Pe măsură ce vorbeam, primul lucru care i-a venit Suzannei în minte a fost faptul că avea trei slujbe de colaborator, în timp ce încerca să-şi consolideze practica. Deşi venitul obţinut o ajuta să se descurce, deoarece soţul ei se străduia să dezvolte o afacere nouă şi aveau unele probleme de ordin financiar, Suzanna a spus că ia sfârşitul zilelor ei lungi se simţea obosită şi supărată.

Am întrebat-o dacă alegerile referitoare la carieră îi sporeau puterea. „Este limpede că nu”, mi-a spus. De fapt, ele îi furau liniştea si o făceau mai puţin eficientă în toate domeniile vieţii, inclusiv în practica de consilier. În fiecare zi se resemna, din ce în ce mai mult, să trăiască o viaţă care era mai puţin decât îşi dorea cu adevărat. Alegerile ei avuseseră un impact negativ chiar şi asupra relaţiei cu soţul său, John, pe care-l adora. Apoi am întrebat-o; „Din cele trei slujbe pe care le ai, care îţi sporeşte într-adevăr puterea?” Pentru Suzanna răspunsul acesta era simplu. Prima ei iubire era să fie consilier. A spus că nimic nu i-ar face mai multă plăcere decât să-şi

folosească tot timpul, talentele şi eforturile pentru a-şi dezvolta practica de consilier, i-am cerut Suzannei să facă o listă cu toate alegerile care îi diminuau forţa şi care o îndepărtau de la scopul propus. Lista arăta astfel:

- În loc să-mi dedic toată energia carierei de consilier, am trei slujbe de colaborator şi, drept urmare, mă simt răvăşită şi epuizată.
- N-am mai avut grijă de mine, aşa că oamenii nu sunt atraşi de ce am eu de oferit.
- Mă angajez în prea multe lucruri şi apoi folosesc lipsa de timp ca pe un motiv pentru a nu-mi promova şi dezvolta practica de consilier.
- Apoi, i-am cerut Suzannei să întocmească o listă cu ce ar trebui să facă pentru a fi complet disponibilă unei cariere de consilier. A doua ei listă arăta astfel:
- Să renunţ la celelalte slujbe pe care le păstrez pentru a-mi suplimenta venitul.
- Să-mi dedic o oră pe zi pentru a mă îngriji.
- Să petrec o oră pe zi vorbindu-le oamenilor despre practica de consilier integrativ.

Întrucât Suzanna era hotărâtă să trăiască o viaţă care să o însufleţească şi care să-i confere putere, a luat hotărârea plină de curaj de a realiza toate cele de mai sus. Înainte de a pune mâna pe telefon şi de a-şi suna patronii, Suzanna a citit ce scria pe semnul pe care i-l dădusem să-l lipească deasupra calculatorului şi care spunea: ACEASTA ACŢIUNE ÎMI VA SPORI PUTEREA, SAU O VA DIMINUA? Suzanna cunoştea răspunsul. A făcut alegerea care îi asigura putere şi a renunţat imediat la două dintre cele trei slujbe. De asemenea, a început să se îngrijească în mod regulat de ea însăşi, făcând exerciţii fizice şi folosind metode de contemplare.

În următoarele câteva zile după ce a ales să facă aceste acţiuni care îi confereau putere, Suzanna a primit

mai multe telefoane - absolut din senin - de la persoane cu care vorbise despre practica de consilier integrativ doar o singură dată până atunci. Suzannei i s-a părut miraculos faptul că, în momentul în care a făcut alegerea de a-şi spori puterea, a obţinut tot ce-şi dorea, fără cel mai mic efort în această direcţie. Preluarea acestor noi clienţi compensa, aproape în totalitate, venitul la care tocmai renunţase. În prima lună a mai avut încă patru clienţi şi era pe drumul de a-şi atinge scopul.

Suzanna ar fi putut să aleagă calea cea mai simplă şi să renunţe în continuare la visul ei, pentru o senzaţie de falsă securitate - dar, dacă ar fi făcut-o, n-ar mai fi trăit viaţa pe care o trăieşte astăzi. Când ne sporim puterea, ne deplasăm cu curaj spre înainte. Şi când ne diminuăm puterea stăm pe loc, încercând să ne agăţăm de orice credem noi că ne oferă siguranţă. Când ne simţim fără putere, aşteptăm de la alţii ceva care să ne dea încredere în noi. După ce aţi făcut o alegere care vă diminuează puterea, închideţi ochii şi veţi putea auzi pălăvrăgeala interioară care face afirmaţii negative şi vă creează o stare de resemnare. Dialogul nostru interior este dominat de trecut - de toate eşecurile, temerile, greşelile şi regretele. Lipsa de putere ne lasă o senzaţie de slăbiciune şi de nesiguranţă. Alegerile care ne fură din putere duc la disperare, dacă le repetăm suficient de des. Apoi disperarea duce la resemnare, care duce la lipsă de încredere. Şi dacă nu avem în noi încrederea că putem lua decizii care sunt în interesul nostru cel mai înalt, atunci în cine să mai avem încredere?

Bette are douăzeci şi trei de ani şi tocmai a terminat facultatea. Dorea foarte tare să-şi găsească o slujbă stabilă şi să-şi creeze un stil de viaţă care s-o onoreze şi care să fie benefic pentru evoluţia ei. Într-o seară, pe când era în oraş cu câţiva prieteni, l-a întâlnit pe Nick. El a abordat-o în forţă şi i-a spus tot ce-i place unei femei să audă - că era deşteaptă, frumoasă şi amuzantă. Însă Nick nu ştia că, doar cu câteva săptămâni în urmă, Bette

luase decizia de a nu se întâlni cu nimeni, până ce nu-şi găsea slujba potrivită. Trecutul îi demonstrase că o relaţie răpeşte mult timp şi hotărâse că nu-şi putea permite să-şi consume energia, dacă era cu adevărat decisă în privinţa serviciului. Totuşi, a doua zi după prima lor întâlnire, când Nick i-a dat un telefon pentru a o invita la prânz, Bette a acceptat, în loc să refuze şi să fie fidelă angajamentului de a-şi petrece ziua lucrând la CV.-ul ei, Bette a luat o hotărâre care, în final, urma să-i diminueze puterea şi să o abată de la drumul stabilit.

În luna următoare, Bette s-a implicat din ce în ce mai mult în relaţia cu Nick şi, de două sau trei ori pe săptămână, lua hotărârea de a-şi mai amâna obiectivele legate de carieră, pentru a se întâlni cu el. De fiecare dată când făcea o altă alegere decât cea pe care şi-o propusese, îşi diminua puterea, fără ca măcar să-şi dea seama. Patru luni mai târziu, relaţia cu Nick s-a încheiat şi ea tot nu avea serviciu. Însă acum, în loc să fie fără serviciu, dar cel puţin entuziastă în ceea ce privea viitorul, Bette era fără serviciu şi cu o senzaţie de resemnare şi de neputinţă. Cât de simplu este să ne diminuăm puterea! Alegerile aparent nevinovate, făcute sub influenţa momentului, ne pot fura speranţa viitorului dorit şi ne pot scădea amploarea viselor. De fiecare dată când ne propunem ceva şi facem altceva, ne slăbim puterea.

Întrebarea Potrivită poate fi folosită oricând, în orice ocazie, pentru a determina dacă gândurile voastre vă dau forţă, sau vă slăbesc puterea. Gândurile sunt cele care ne construiesc viitorul. Una dintre cele mai importante schimbări pe care o putem face fiecare este să examinăm calitatea gândurilor noastre şi să punem această întrebare, pentru a ne ridica nivelul de gândire.

Cercetătorii ne spun că avem aproximativ şaizeci de mii de gânduri zilnic - şi aş îndrăzni să spun că mare parte dintre ele sunt negative. Aceste conversaţii interioare negative ar putea fi ceva de genul: „Arăt atât

de obosit(a) astăzi” sau: „Arăt oribil în pantalonii ăştia”. Aceste gânduri pot apărea după ce aţi avut o discuţie de afaceri la telefon şi vă gândiţi: „Ar fi trebuit să spun altceva”, sau „N-ar fi trebuit să accept atât de uşor”. Când vă surprindeţi ascultând astfel de flecăreli, opriţi-vă pentru un moment şi întrebaţi-vă: „Dacă ascult acest dialog interior, îmi voi spori puterea, sau mi-o voi diminua?” În cazul în care constataţi că pierdeţi forţă ascultând pălăvrăgeala care are loc în mintea voastră, *nu mai ascultaţi!*

Prin comportamentele zilnice, ori vă sporiţi puterea, ori o slăbiţi. Înainte de a începe să mâncaţi ceva, întrebaţi-vă: „Dacă mănânc această mâncare, îmi voi spori puterea, sau o voi diminua?” Înainte de a vă duce la cumpărături, puneţi întrebarea: „Această achiziţie îmi va spori puterea, sau o va diminua?” Bineînţeles că, pe măsură ce faceţi acest lucru, trebuie să vă asiguraţi că obiectivele şi visele vă sunt stabilite ferm în conştiinţă. Dacă vă cumpăraţi un articol de îmbrăcăminte, acest lucru ar putea să vi se pară că vă sporeşte puterea pentru moment - dar, dacă scopul vostru este să economisiţi bani, atunci trebuie să întrebaţi: „Dat fiind angajamentul meu de a economisi bani, cumpărarea acestui obiect de îmbrăcăminte îmi va spori puterea?”

Sau, dacă aţi decis să aveţi o relaţie mai plină de iubire, de sprijin reciproc, cu soţul/soţia voastră, care tocmai v-a rugat să vă revizuiţi obiceiul de a cheltui, atunci puteţi întreba: „Dat fiind angajamentul meu de a avea o relaţie mai bună cu partenerul, cumpărarea acestui obiect îmi va spori puterea, sau dimpotrivă?” Puteţi să puneţi această întrebare şi atunci când vă gândiţi să nu-i spuneţi unui prieten motivul supărării, sau să nu vă duceţi la picnicul organizat la şcoala fiului vostru. Dacă sunteţi tentat să mai rezolvaţi ceva în drum spre casă, ştiind că veţi întârzia la cină, puteţi întreba: „Este aceasta o alegere care să-mi sporească puterea?”

Această alegere vă provoacă, încă odată, să vă

conştientizaţi acţiunile. Înainte de a lua o decizie, puneţi această întrebare Potrivită şi priviţi adânc în interiorul vostru pentru a găsi răspunsul. Veţi constata deseori că doar privind în interiorul vostru şi întrebând: „Alegerea aceasta mă va face să mă simt slab, sau puternic?”, veţi putea vedea dacă acţiunea respectivă vă va spori puterea, sau o va slăbi.

În fiecare moment facem alegeri care ne sporesc puterea sau dimpotrivă. Sporirea puterii este gratuită, nu vă costă nimic. Este doar o alegere pe care doar voi o puteţi face.

11. ESTE ACESTA UN ACT DE IUBIRE DE SINE, SAU UN ACT DE AUTOSABOTAJ?



Întrebarea „Este acesta un act de iubire de sine, sau un act de autosabotaj?” va trebui pusă în mod constant, dacă sunteţi hotărâţi să aveţi tot ceea ce vă doriţi şi ce meritaţi. Atunci când vă iubiţi pe voi înşivă, simţiţi că meritaţi să revendicaţi darurile acestei lumi. Iubirea de sine vă asigură linişte mentală şi echilibru. Iubirea de sine asigură respectul de sine şi capacitatea de a-i respecta pe ceilalţi. Vă oferă încrederea de a sta drept şi de a cere ce vă doriţi. Iubirea de sine reprezintă principalul ingredient pentru o viaţă împlinită, plină de succes.

Cred că a ne iubi aşa cum suntem este una dintre cele mai dificile şi, totuşi, una dintre cele mai importante sarcini ale fiecăruia dintre noi, în această viaţă. Să ne iubim pe noi înşine înseamnă să iubim *tot* ceea ce suntem - strălucirea şi frumuseţea, defectele şi prostiile, altruismul şi egoismul, curajul şi laşitatea. Înseamnă să iubim, să onorăm şi să acceptăm totalitatea naturii noastre umane. Înseamnă să avem grijă de noi şi să ne apreciem calitatea de individualitate unică.

Când alegem să ne iubim, ne revendicăm măreţia. Când ne iubim pe noi înşine, acceptăm faptul că suntem o capodoperă arhitectonică minunat construită şi completă şi nu un proiect în construcţie care are în mod constant nevoie de reparaţii, schimbări şi renovări. A ne iubi pe noi înşine înseamnă să iubim valorile în care credem, să ne iubim originea, să ne iubim capriciile şi handicapurile. Fiecare dintre noi vine în această lume cu un anumit număr de calităţi şi defecte şi, dat fiind că

aceste aspecte care ne caracterizează nu vor dispărea, avem sarcina de a le accepta pe toate, găsind în noi compasiune şi înţelegere pentru imperfecţiunile naturii noastre umane.

Iubirea de sine ne face să fim conştienţi de propriile noastre nevoi şi ne ajută în toate privinţele, pentru a ne satisface, în mod regulat, acele nevoi. Când ne iubim pe noi înşine complet şi necondiţionat, se întâmplă ceva magic. Îi învăţăm pe ceilalţi, fără a folosi cuvinte, cum să se iubească pe ei înşişi. Devenim modele ale iubirii de sine - pentru copiii noştri, pentru membrii familiei, pentru prietenii noştri şi pentru comunitatea în care trăim. Nu numai că-i învăţăm că iubirea de sine este alegerea corectă, ci şi faptul că este singura alegere posibilă. Atunci când ne facem darul iubirii de sine, toţi cei din jurul nostru se simt impresionaţi în prezenţa noastră şi ating nivele mai profunde de iubire pentru ei înşişi. Şi cel mai important lucru, atunci când ne iubim pe noi înşine, putem savura nestingheriţi de toate bucuriile şi darurile acestei lumi.

Ce înseamnă să alegi iubirea de sine? Înseamnă să faceţi zilnic alegeri care vă creează o stare de bine şi să vă puteţi privi în ochi, convinşi că ceea ce aţi făcut a fost lucrul cel mai bun pentru voi. Înseamnă să fiţi mândri de alegerile şi de acţiunile voastre. A vă iubi pe voi înşivă înseamnă a face alegeri care să vă permită să aveţi grijă de persoana importantă care sunteţi.

Fiecăruia dintre noi i s-a dat un singur templu pentru care să se simtă responsabil - şi noi locuim în el. Dacă eu îl părăsesc pe al meu, pentru a avea grijă de templul tău, iar al meu ia foc şi arde până la temelie, înseamnă că nu mi-am îndeplinit menirea în această lume. Dar dacă am grijă de propriul meu templu, o să am resursele necesare pentru a te ajuta şi pe tine să-l îngrijeşti pe al tău. Deci, este esenţial să te gândeşti la tine - la corpul tău, la mintea şi la spiritul tău - ca la un templu foarte sacru, pe care să-l respecţi şi de care să te îngrijeşti. Atunci vei

înţelege că până şi cel mai mic act inconştient poate deveni unul de autosabotaj, care te va face să te desconsideri şi mai mult - în loc să te respecţi pe tine însuţi.

Când am început să folosesc această întrebare cu clienţii mei, i-am întrebat dacă alegerile lor erau acte de iubire de sine, sau de ură de sine. Curând am descoperit că majoritatea oamenilor au o aversiune lesne de înţeles faţă de conceptul de ură de sine. Deşi pacienţii mei constatau că alegerile făcute nu reprezentau acte de iubire de sine, ideea că ei făceau ceva ce le demonstra că, de fapt, se urau pe ei înşişi, era prea greu de acceptat. Recunosc că termenul de *ură de sine* este destul de dur - dar, după părerea mea, orice act de autosabotaj este un act de ură de sine. Dacă te iubeşti pe tine însuţi, vei face alegeri care te avantajează în cel mai înalt grad. Te vei gândi serios la ce anume te face să te simţi bine. Întrucât această carte se bazează pe noţiunea că adevărul te va elibera, mă simt obligată să vă ajut să vedeţi - ca un act de iubire de sine - cât de cruzi sunteţi, atunci când luaţi decizii care nu vă ajută să vă creaţi viaţa pe care o doriţi?

După cum ştim cu toţii, atunci când iubim pe cineva sau ceva, acţionăm în interesul ei/lui. Petreceţi timp pentru a-i îngriji, din dorinţa profundă ca ei să se simtă bine. Dacă doriţi să le daţi o educaţie bună copiilor voştri, nu-i trimiteţi la o şcoală proastă. Dacă vreţi ca ei să fie sănătoşi şi puternici, nu-i hrăniţi cu alimente cu mult zahăr, grăsimi şi colesterol. Fiţi atenţi la alegerile pe care le faceţi pentru ei. Fiţi conştienţi de alegerile pe care le faceţi, Iată ce vă cere această întrebare Potrivită să faceţi pentru voi. Vă cere să vă opriţi şi să vă gândiţi ce angajamente conştiente şi inconştiente aveţi şi, apoi, să vă asiguraţi că deciziile pe care le luaţi, alegerile voastre, vă vor conduce spre destinaţia dorită.

Atunci când ne lăsăm pradă comportamentelor de autosabotaj, facem alegeri din sinele nostru inferior şi nu

din cel superior. Permitem angajamentelor ascunse, nesănătoase, să ne îndepărteze de la destinaţia dorită. În consecinţă, ne petrecem zilele într-o stare de suferinţă şi nelinişte. Atunci când ne sabotăm pe noi înşine, atunci când ne negăm propria noastră iubire de sine, ne este teribil de teamă de ce cred ceilalţi despre noi. Ajungem maeştri în prefăcătorie, încercând permanent să ascundem lucrurile pe care le urâm la noi.

Mesajul pe care-l transmitem celor din jur este nu doar acela că noi nu suntem importanţi, dar şi că nici ei nu sunt.

Atunci când ne sabotăm pe noi înşine, ne negăm dreptul de a avea ceea ce ne dorim şi, în mod inconştient, inducem altora falsa percepţie că e normal ca şi ei să renunţe la visele lor. Reţineţi că fiecare alegere pe care o facem fie ne apropie de obiectivele noastre, fie ne îndepărtează. Putem fi siguri că dacă nu ne deplasăm în direcţia a ce spunem că dorim, atunci ne sabotăm, pe undeva, pe noi înşine. Deseori este greu să ne vedem sau să ne recunoaştem comportamentele care reprezintă acte de autosabotaj, deoarece e dureros să le privim şi e şi mai dureros să ne asumăm responsabilitatea pentru ele. Găsim scuze bine argumentate pentru a evita confruntarea cu actele noastre de autosabotaj. Ne acuzăm părinţii, partenerul, conjunctura, guvernele, sau universitatea pentru că nu ne-au oferit toate bunătăţile pe care le merităm. Nu ne oprim pentru a studia alegerile şi comportamentele noastre, care şi-au adus din plin contribuţia la situaţia actuală şi care ne-au făcut să mergem pe un drum greşit.

James este un exemplu grăitor privind modul în care noi rătăcim drumul. James a venit la mine, în speranţa că va putea crea o relaţie mai intimă cu soţia lui, Sallie. Îi era dor de iubirea şi de sentimentul de legătură ce-i unise la începutul căsniciei lor, care dura de şapte ani. L-am întrebat pe James dacă poate identifica alegerile pe

care le-a făcut şi care au avut o influenţă negativă asupra dorinţei lui de a ajunge la o mai mare intimitate cu Sallie. James a luat sarcina în serios, dar, în pofida nerăbdării, după săptămâni de gândire n-a putut să definească nici o alegere de acest gen.

Apoi, într-o seară, pe când o aştepta pe Sallie să vină de la o întâlnire de afaceri, James a hotărât să ia masa la un restaurant din zonă. A găsit un loc pe terasa unei cafenele şi a început să facă ceea ce făcea, în mod automat, ori de câte ori era într-un loc public: a început să se uite la femeile care treceau. Lui James îi plăcea foarte mult să urmărească femeile cu privirea. Îi făcea plăcere să le admire, indiferent dacă erau grase sau slabe şi, în special, să-şi imagineze cum ar fi să fie cu una dintre ele. Şi atunci, într-un moment de adevăr, James a realizat că ceea ce considera a fi un obicei nevinovat era, de fapt, un act de autosabotaj. Faptul că se uita la alte femei şi îşi imagina că ar fi cu ele, era una din cauzele pentru care era neatent şi distant cu soţia lui. Alegerea de a se uita la alte femei îi fura plăcerea de a se bucura de prezenţa soţiei. James şi-a dat seama că alegerea lui nu era numai un act de lipsă de respect faţă de ea dar, în mod clar, îl ducea în direcţia opusă destinaţiei la care voia să ajungă. El a descris această alegere ca un act de autosabotaj, deoarece era evident că îl sărăcea de energia lui vitală şi îl îndepărta de obiectivul lui de a fi mai apropiat de Sallie. Faptul că se uita la alte femei îl ţinea în lumea fanteziei şi nu în realitatea vieţii lui cu Sallie.

Punându-şi această întrebare şi dând dovadă de curajul necesar pentru a auzi răspunsul, James a fost încurajat să descopere şi alte moduri subtile prin care se sabota pe el însuşi şi căsnicia lui. Lista pe care a întocmit-o era după cum urmează:

- Admir în mod evident alte femei, chiar şi în prezenţa soţiei mele.

- Acuz pe Sallie că nu este ca femeile din fanteziile mele.
- Caut să am legături profund personale cu prietene şi colege de serviciu, în loc să mă îndrept spre soţia mea pentru acest lucru.
- Nu manifest un grad de intimitate cu Sallie şi, astfel, las să se acumuleze resentimente între noi.

După ce a făcut această listă, James şi-a dat seama că ar putea alege să renunţe la aceste comportamente şi să-şi folosească energia folosită când le privea pe femei, pentru a elabora modalităţi de a fi mai intim cu propria lui soţie. Dându-şi seama că alegerile făcute în trecut îi sabotaseră nivelul de intimitate din căsnicie, James a făcut o listă de noi alegeri, acte de iubire de sine care îl vor îmbogăţi pe el şi căsnicia lui.

A doua listă arăta astfel:

- Aş putea să scriu despre tot ce iubesc, apreciez şi admir la Sallie.
- Aş putea găsi metode pentru a fi intim cu Sallie.
- Voi petrece zece minute pe zi, amintindu-mi momentele în care m-am simţit profund legat de Sallie.
- Aş putea să-i scriu lui Sallie bileţele în care să-i spun că vreau să avem o legătură intimă şi pasională.

James a văzut că fiecare dintre acţiunile de mai sus reprezintă acte de iubire de sine, deoarece ele îl vor face să se simtă mai bine în ceea ce priveşte comportamentul lui faţă de Sallie. În sinea lui, ştia că se angajase să se distanţeze de ea, din cauza temerilor legate de intimitate şi, astfel, adoptase comportamente care îl făceau să se ruşineze de el însuşi. Când simţea acea ruşine, el o îndepărta pe Sallie şi pe oricine, de altfel - deoarece se simţea atât de stingherit de acţiunile lui. E important de

ştiut că, de fiecare dată când noi acţionăm într-un mod care se opune dorinţelor pe care le declarăm, ne manifestăm prin sentimente de vinovăţie, ruşine sau dezamăgire la adresa propriei persoane. Atunci ţinem oamenii la distanţă, pentru ca ei să nu vadă ceea ce noi simţim într-un mod atât de dureros. Până când James nu va hotărâ să renunţe la comportamentele ce-l fac să se simtă atât de nemulţumit de el însuşi, nu va putea să aibă cu Sallie relaţia pe care şi-o doreşte.

Autosabotajul se manifestă sub multe forme. De fiecare dată când lăsăm ca ceva de moment să ne distragă atenţia, de fiecare dată când ne comparăm cu altcineva şi ne considerăm inferiori celui pe care l-am luat drept model, de fiecare dată când ne uităm la vieţile noastre şi spunem: „Nu este ceea ce îmi doream”, comitem un act de autosabotaj. De fiecare dată când, inconştient, ascultăm dialogul interior negativ care cântă acelaşi refren pentru a mia oară şi de fiecare dată când ne pedepsim pentru că nu suntem perfecţi, alegem autosabotajul, în locul iubirii de sine.

Ne autosabotăm, atunci când facem „ce ar trebui”, în loc să respectăm dorinţele inimii noastre. Toţi avem atât de multe expresii cu „ar trebui”, care stau în calea iubirii complete faţă de noi înşine: *ar trebui să* mă gândesc mai întâi la ceilalţi; *ar trebui* să fiu mai maleabil; *ar trebui să* fiu fericit că mănânc morcovi când, de fapt, eu aş vrea o bucată de plăcintă. E atât de uşor să fim nemulţumiţi de noi din cauza lui „ar trebui”, dar treaba noastră - de fapt, menirea sacră ce ni s-a încredinţat - este să învăţăm să iubim persoana care suntem, aşa cum suntem, în acest moment. Iubirea de sine nu vine din scrierea unei cărţi, sau prin câştigarea unui milion de dolari, sau din cumpărarea unei case noi. Respectul de sine vine din micile alegeri, pline de iubire, pe care le facem zilnic - alegerile care ne spun: „Tu eşti important. Tu eşti o persoană bună. Meriţi să ai grijă de tine. Tu contezi”.

Cred din toată inima că aceasta este cea mai grea sarcină pe care o avem, mulţi dintre noi. Atunci când suntem cu adevărat în prezenţa divină a naturii noastre umane, facem alegeri care reflectă iubirea sinelui nostru cel mai profund şi ne oferim darurile pe care le merităm pe deplin. Ceea ce simţim despre noi este rezultatul tuturor alegerilor pe care le-am făcut în trecut. Deci, dacă nu vă convine ce simţiţi referitor la voi înşivă, aveţi puterea de a schimba acele lucruri, făcând alte alegeri.

Ce-ar fi dacă obţinerea fericirii şi împlinirii ar fi ceva la fel de simplu ca a vă duce seara la culcare, după ce aţi scris o listă cu toate lucrurile făcute în acea zi, care v-au alimentat respectul de sine şi, apoi, când vă treziţi a doua zi dimineaţă, vă puneţi întrebarea: „Cum o sa mă iubesc şi cum o să mă respect astăzi?” Ce-ar fi dacă mesajele tuturor maeştrilor din vechime, învăţăturile spirituale, cărţile de genul „ajută-te singur” şi toate tehnicile de transformare pe care le-am creat, s-ar reduce la a învăţa cum să ne oferim nouă înşine iubirea pe care încercăm să o primim de la alţii? Ce-ar fi dacă tot ce avem de făcut este să ne iubim complet pe noi înşine şi să facem alte alegeri astăzi - alegeri care reprezintă expresia iubirii noastre de sine? Înainte de a lua o hotărâre, întrebaţi-vă: „Oare cineva care se iubeşte pe sine, ar face această alegere? Este această acţiune expresia cuiva care se respectă şi care are grijă de el însuşi?” Ambele întrebări vă vor duce înapoi la întrebarea: „Este acesta un act de iubire de sine, sau unul de autosabotaj?”

12. ESTE ACESTA UN ACT DE CREDINŢĂ, SAU UN ACT NĂSCUT DIN FRICA



Fiecare alegere importantă pe care o facem este ghidată de unul dintre următoarele două aspecte: ori e un act de credinţă, ori e unul născut din frică. Credinţa deschide uşa către un viitor nou. Ea ne permite să mergem pe alte trasee şi să explorăm alte posibilităţi. Când suntem ancoraţi în credinţă, avem curajul de a călători spre o destinaţie pe care nu am mai vizitat-o. Întrebarea extrem de puternică: „Este acesta un act de credinţă, sau un act născut din frică?”, ne ajută să facem alegeri din sinele nostru superior, din acea parte din noi care este profund conectată la tot ce este şi va fi. Când facem alegeri care îşi au originea în esenţa noastră spirituală şi care sunt ancorate în credinţă, avem libertate deplină.

Credinţa este prietenul de lângă noi. Când avem credinţă, ea acţionează ca şi pământul de sub picioarele noastre. Când facem alegeri ce se nasc din credinţă, ştim că există o putere, o forţă nevăzută, care ne ocroteşte. Credinţa ne oferă capacitatea de a privi dincolo de realitatea imediată şi de a ne imagina opţiuni noi şi curajoase pentru viitor. Credinţă înseamnă să ai încredere în ceva care trece dincolo de cunoaşterea ta imediată. A avea credinţa că suntem parte dintr-un întreg mai mare, ne permite să ştergem barierele dintre noi. Credinţa ne dă putere şi siguranţă, şi ne face să simţim că nu suntem niciodată singuri.

Credinţa reprezintă fundamentul unei vieţi spirituale. Când alegem să acţionăm din credinţă şi nu din frică, putem vedea lumea dintr-o perspectivă mai

înaltă. Credinţa ne Invită să credem în ceva ce nu vedem, nu simţim şi nu ştim. Când acţiunile noastre se bazează pe credinţă, alegem să ne plasăm încrederea în ceva ce ne depăşeşte temerile.

Frica, pe de altă parte, ne ţine ancoraţi în trecut. Frica de necunoscut, frica de a fi părăsiţi, frica de a fi respinşi, frica de a nu avea suficient, frica de a nu ne ridica la înălţimea aşteptărilor, frica de viitor - toate aceste temeri şi multe altele, ne ţin blocaţi într-o capcană, în care repetăm aceleaşi tipare şi facem aceleaşi alegeri, iar şi iar. Frica ne împiedică să renunţăm la comoditatea oferită de ceea ce cunoaştem - şi chiar la lipsa de comoditate cu care ne-am obişnuit deja. E aproape imposibil să atingem cea mai înaltă perspectivă a vieţilor noastre, atât timp cât ne lăsăm ghidaţi de fricile noastre.

Temerile noastre ne spun ce putem şi ce nu putem face. Ele ne spun să ne limităm acţiunile şi să nu riscăm. Temerile ne fac să ne agăţăm cu disperare de obiceiurile şi de comportamentele din trecut, chiar şi atunci când acestea nu ne mai sunt de folos. Rădăcina tuturor tiparelor noastre negative şi care se repetă, este frica. Frica ne face să mergem continuu în cerc şi nu ne lasă să găsim ieşirea dintr-o viaţă ce ne leagă şi ne doboară.

De ce ne este frică? Ne este teamă că viaţa nu ne va aduce ceea ce dorim, sau ce credem că dorim. Ne este teamă că dacă încercăm şi nu reuşim, ne va durea prea tare. Sau poate ne este teamă că, dacă reuşim, ne vom simţi vinovaţi şi nu vom putea face faţă. Ne este teamă că dacă ne ridicăm şi ne revendicăm partea noastră din lume, vom fi respinşi sau abandonaţi de prieteni şi familie. Ne este teamă că nu vom mai fi stăpâni pe vieţile noastre şi că vom pierde controlul. De fiecare dată când facem ceva diferit faţă de trecut - diferit faţă de ce am fost, sau de cine credem că suntem - ne confruntăm cu temerile noastre. Totuşi, când continuăm să facem alegeri din frică, vom pierde ocazii majore şi ne asigurăm

un viitor care nu este nimic mai mult decât o continuare a trecutului nostru. Dacă suntem cu adevărat sinceri cu noi înşine, vom vedea că multe dintre acţiunile şi alegerile noastre se nasc din teama că dacă pierdem ceea ce avem deja - chiar dacă nu ne place ce avem - va fi mai rău decât dacă nu obţinem ce ne dorim. Frica ne împinge să acceptăm o slujbă pe care nu o dorim, deoarece ne este teamă că nu vom avea suficienţi bani. Frica ar putea să ne ţină într-o relaţie fără viitor, deoarece ne este teamă că nu vom găsi pe altcineva - sau ne-ar putea face să luăm hotărâri dezonorante, deoarece ne este teamă că nu se va mai ivi o a doua ocazie. Atunci când frica ne controlează hotărârile, ne rămân foarte puţine opţiuni. Frica alimentează neîncrederea în propriile forţe şi autocritica. Frica distruge visele şi nimiceşte oportunităţile.

Frica ne închide, în timp ce credinţa ne deschide. Temerile sunt alcătuite din mânia şi durerea noastră, din grijile, resentimentele şi nesiguranţele noastre, iar credinţa este constituită din speranţă, posibilitate, încredere şi o încredere interioară în bunăvoinţa universului. Recent am lucrat cu o femeie minunată, care avea un trecut plin de suferinţe legate de relaţiile intime. Ceea ce Leslie îşi dorea mai mult decât orice pe lume, era să aibă o relaţie plină de iubire şi de înţelegere şi, de curând, întâlnise pe cineva care părea să fie bărbatul perfect. Chiar dacă Jacob nu era tipul ei de bărbat, era disponibil din punct de vedere emoţional, iubitor, sincer şi devotat. Luni de zile, Leslie a încercat să fie deschisă opţiunii de a construi o relaţie solidă. Pierduse mulţi ani în relaţii pasagere şi simţea că venise, în sfârşit, momentul să se oprească la un partener.

Dar, după opt luni împreună cu Jacob, Leslie era nemulţumită şi sfâşiată, deoarece dorise cu atâta disperare ca relaţia să meargă. Întrebarea care îi tot venea în minte era: „Este ceva în neregulă cu mine, sau nu este el *acela* Leslie era derutată şi nu ştia dacă să

continue angajamentul faţă de acest bărbat, sau să se despartă.

Am rugat-o pe Leslie să închidă ochii şi am întrebat-o: „Dacă ai avea încredere completă în univers şi în viitorul tău, ce ai face?” Leslie şi-a dat într-o clipă seama că, deşi îl iubea foarte mult trebuia să-i spună lui Jacob că nu putea continua relaţia cu el, în acel moment, i-am cerut apoi să scrie toate celelalte lucruri pe care i le-ar spune credinţa, iată lista ei:

- Credinţa ar spune: „Jacob m-a pregătit foarte bine pentru venirea sufletului pereche în viaţa mea”.
- Credinţa ar spune: „De acum încolo, nu mai trebuie să trăiesc în lipsuri”.
- Credinţa ar spune: „Cred că există un plan mai măreţ pentru mine, deşi eu nu îl pot vedea”.
- Credinţa ar spune: „Eliberează-te de el”.
- Credinţa ar spune: „Există cineva pe care îl vei iubi şi la care vei ţine mai mult decât la Jacob”.

Apoi i-am cerut să scrie ce ar spune frica, iată lista:

- Frica ar spune: „N-o să mai găsesc niciodată pe altcineva mai bun”.
- Frica ar spune: „O să rămân singură, dacă nu stau cu Jacob”.
- Frica ar spune: „Trebuie să fie ceva cu mine şi de aceea nu sunt mulţumită cu Jacob”.
- Frica ar spune: „Este ceva în neregulă cu mine, ceea ce mă împiedică să întreţin relaţii de lungă durată”.
- Frica ar spune: „Rămâi cu Jacob, pentru că, decât să fii singură, mai bine cu el”.

Când Leslie şi-a terminat listele, şi-a dat seama că singurul lucru drept şi corect pe care-l putea face, era să încheie relaţia cu Jacob. A văzut clar că acceptase

această relaţie mai mult din teama că n-ar mai fi găsit pe altcineva şi mai puţin din credinţa că Jacob era partenerul sortit. Leslie a recunoscut că una dintre cauzele pentru care toate relaţiile ei se sfârşiseră atât de rău, era teama care o reţinea în relaţia respectivă mai mult decât ar fi fost bine pentru ea, ca şi faptul că, întotdeauna, ajungea să facă ceva categoric, care o rănea şi pe ea şi pe partener.

Trebuie să ne întrebăm: „Unde îmi este credinţa în acest moment? Există credinţă în temerile mele? Cred în ideea că nu voi obţine ceea ce îmi doresc? Cred în perfecţiunea universului? Am credinţa că voi fi ghidat(ă) spre situaţii care-mi vor oferi exact ce am nevoie?”

Cei mai mulţi dintre noi îşi plasează credinţa unde nu trebuie. Avem mai multă încredere în durerea noastră, în trecutul şi în opiniile noastre negative, decât în dreptul nostru înnăscut de a fi fericiţi. Avem mai multă încredere în poziţia de victimă; avem credinţa că o să rămânem cu mâinile goale, că vom fi înşelaţi, sau că nu vom reuşi. Nu avem încredere că nevoile noastre vor fi satisfăcute. Nu avem încredere că vom avea tot ce ne dorim. Când avem încredere în temerile noastre, ne izolăm exact faţă de lucrurile pe care le dorim. Când avem încredere în opiniile noastre negative, în defectele şi în nesiguranţele noastre, ne răpim posibilitatea de a evolua, de a ne schimba şi de a înflori în fiinţele divine care am fost sortite să devenim. Atunci când punem această întrebare, ea ne dezvăluie imediat cât de mult sau cât de puţin avem încredere în lumea noastră.

Când alegem să trăim o viaţă bazată pe credinţă, prima noastră sarcină este să încetăm în a mai crede că suntem directorul general al universului.

Credinţa ne cere să nu mai încercăm să ne controlăm vieţile. Această capitulare este un act de curaj. Este o cale divină, care ne deschide uşa spre realităţile situate dincolo de cele pe care le cunoaştem. A capitula şi a trăi o viaţă bazată pe încredere înseamnă să

recunoaştem natura divină a universului. Actul de a capitula confirmă faptul că avem încredere într-o forţă superioară care se îngrijeşte de nevoile noastre şi ne ghidează în direcţia dorinţelor inimilor noastre. Capitularea este un act de credinţă; este un dar pe care vi-l oferiţi vouă înşivă. Înseamnă să spuneţi: „Chiar dacă mi-e teamă, sau nu ştiu sigur încotro mă îndrept, am încredere că totul se va termina în favoarea mea.” Credinţă înseamnă încredere. Credinţa ne oferă speranţă, şansă şi promisiune. Dacă alegem să trăim cu credinţă, vom fi binecuvântaţi cu sprijinul, colaborarea şi prietenia universului.

13. ACEASTĂ ALEGERE REPREZINTĂ MANIFESTAREA LATURII MELE DIVINE, SAU A LATURII MELE UMANE?



Această întrebare Potrivită poartă cu ea puterea de a vă transforma întreaga viaţă. Întrebarea: „Această alegere reprezintă manifestarea laturii mele Divine, sau a laturii mele umane?” poate să vă ridice din limitările realităţii voastre individuale şi să vă ducă într-un loc în care aveţi puterea şi înţelepciunea de a transcende orice conjunctură sau luptă din planul uman. Atunci când vă puneţi această întrebare, treceţi rapid de la o viaţă condiţionată, bazată pe reacţii la lumea din jurul vostru, la fundamentul etern şi sigur al unei vieţi ancorate în adevărul Divin.

Conştiinţa Divină şi conştiinţa umană coexistă în noi toţi. Cei mai mulţi dintre noi nu realizează că, deşi suntem oameni, avem acces la nivele superioare de conştiinţă, în fiecare moment al vieţii noastre. Atunci când accesăm aceste nivele superioare de conştiinţă, ne deschidem unei experienţe Divine care modifică modul cum ne privim vieţile şi încercările şi necazurile existenţei noastre umane de zi cu zi. Această întrebare Potrivită ne deschide uşa către cunoaşterea unor tărâmuri ale realităţii, unde poate că nu am ajuns niciodată.

Când ne uităm la vieţile şi la experienţele noastre dintr-o perspectivă Divină, ştim în mod intuitiv cum să acţionăm spre binele nostru şi al celorlalţi. Asta înseamnă că nu trebuie să luăm în considerare numai propria noastră realitate, ci să rămânem deschişi şi la perspectivele celorlalţi.

Am auzit toţi expresia conform căreia există mai multe variante ale aceleaşi istorii - a ta, a lor şi a mea. Când privim toate aceste realităţi în acelaşi timp, transcendem limitările naturii noastre umane şi privim dintr-o perspectivă Divină.

Ceea ce putem realiza prin eforturile noastre omeneşti păleşte în comparaţie cu ceea ce putem realiza, atunci când ne recunoaştem latura Divină.

Mulţi dintre noi nici măcar nu-şi dau seama că putem alege care aspect al nostru să constituie fundamentul pe care să ne construim vieţile. Deci, nu e de mirare că mulţi dintre noi permit sinelui inferior - temerile noastre, ego-ul nostru, poftele noastre şi natura noastră umană - să ne influenţeze alegerile şi acţiunile şi să coordoneze totul. Natura noastră umană este acea parte din noi care e condusă de instinctul de supravieţuire şi de frică. Este partea care se luptă şi trudeşte, manipulează şi controlează, pentru ca noi să obţinem ceea ce credem că ne aduce fericire. Sinele nostru uman cerşeşte recunoaştere şi pretinde că lui i se datorează ceea ce creăm în vieţile noastre. Natura noastră umană se agaţă de strategii şi de planificări, deoarece nu se simte suficient de sigură pentru a avea încredere în ordinea Divină a vieţii. Atunci când facem alegeri din perspectiva naturii noastre umane, rămânem într-un final cu o senzaţie de lipsă de putere, de deprimare şi de epuizare.

Este important de ştiut că natura noastră umană nu „greşeşte". De fapt, ea este minunată. Pentru ca noi să ne trăim cele mai măreţe vieţi cu putinţă, trebuie să ne împăcăm cu sinele nostru uman, pentru că doar atunci ne vom putea preda vieţile în mâinile Divinităţii. Sinele uman este păstrătorul multora dintre darurile noastre - dar, în acelaşi timp, este plin de limitări, scuze şi planuri care servesc scopurilor lui.

Această întrebare Potrivită ne oferă şansa să alegem aspectul după care ne vom conduce vieţile,

alegerile zilnice şi percepţia noastră din fiecare moment. Ea ne dă puterea de a alege cine va conduce astăzi, latura mea Divină, sau cea umană?

Când i-am pus lui Shelley această întrebare pentru prima dată, era la capătul puterilor. Divorţată fiind, ea încerca să-şi facă o carieră ca profesoară de liceu, o altă carieră ca mamă a doi adolescenţi şi o relaţie cu bărbatul pe care-l iubea. Cu senzaţia permanentă că era copleşită, Shelley se simţea de multe ori supărată, frustrată şi nemulţumită. Zâmbetul fals de pe faţa ei îi făcea pe cei din jur să se simtă păcăliţi şi derutaţi, deoarece, deşi le zâmbea continuu, îi informa pe un ton extrem de aspru de toate lucrurile care considera ea că ar fi trebuit făcute altfel. Dădea ordine tuturor, din momentul în care se trezea dimineaţa şi până îşi punea capul pe pernă seara. Îşi petrecea zilele încercând să găsească modalităţi prin care să obţină mai mulţi bani de la fostul soţ, să-l ajute pe prietenul care era interesat de ea şi să-i facă pe cei doi copii ai ei să ducă la bun sfârşit tot ce era pe lista lor de activităţi zilnice - inclusiv temele - la timp şi fără discuţii. Recunoştea că se transformase într-un soi de tiran şi, din acest motiv, începuse să se urască pe ea însăşi şi să-şi urască viaţa. Într-o zi, după o controversă cu un alt profesor din şcoală, Shelley a fugit în cancelarie şi a izbucnit în plâns. Digul s-a spart şi n-a mai putut să se controleze. Brusc, în mijlocul durerii, nemulţumirii şi frustrării, Shelley a văzut pentru prima dată că avea nevoie de ajutor. Când a venit la unul dintre seminarele mele, i-am cerut să facă o listă cu tot ceea ce-şi dorea în viaţă, iată lista:

- Vreau o minte liniştită.
- Vreau să am încredere că cei din jurul meu vor avea grijă de ei înşişi.
- Vreau ca în fiecare zi să am timp pentru a face ceva numai pentru mine.
- Vreau să simt că sunt ajutată şi susţinută.

- Vreau să mă simt în legătură cu restul lumii.
- Vreau să fac ceva care să producă schimbări pozitive în lume.

Pe măsură ce citeam lista, era simplu de observat că Shelley se afla în mijlocul uneia dintre cele mai obişnuite lupte umane. Se simţea izolată, singură, speriată şi complet ruptă de restul lumii. Viaţa ei se transformase exact în ceea ce dorise să evite. Devenise doar o persoană care încerca să supravieţuiască şi nu femeia importantă care dorea să fie, care să facă schimbări pozitive în lume, să fie respectată şi să fie un membru marcant al societăţii.

I-am cerut lui Shelley să se gândească la alegerile pe care le făcuse în ultimii ani şi să se întrebe dacă acestea au fost manifestarea laturii ei umane, sau a sineiui superior - Divinitatea ei. La început, s-a uitat la mine de parcă aş fi fost nebună. Noţiunea de Divinitate, pur şi simplu, nu făcea parte din vocabularul ei. I-am spus că fiecare alegere a noastră îşi are originea ori în sinele nostru inferior - natura noastră umană - ori în sinele nostru superior. Divinitatea noastră. Când i-am explicat în acest mod, i-a trebuit mai puţin de un minut să realizeze că marea majoritate a alegerilor ei izvorau din frică, fiind o reacţie din trecutul ei, şi erau făcute doar din considerente personale, fără a ţine cont de ce anume voia ea să facă spre binele omenirii. I-am explicat că un astfel de răspuns nu este „rău” şi că, de fapt, cei mai mulţi dintre noi aleg în mod automat, conform intereselor personale - ceea ce este absolut omenesc. Am asigurat-o pe Shelley că e vorba doar despre instinctul nostru natural de supravieţuire şi că, dacă nu ni se aminteşte acest lucru şi nu suntem vigilenţi, cădem înapoi în programele automate ale lui *eu, mine, al meu şi eu însumi -* primul limbaj al naturii noastre umane.

După ce Shelley s-a gândit un timp la conversaţia noastră, am întrebat-o dacă ar fi dispusă să-şi privească

viaţa dintr-o perspectivă mai înaltă. Era mai mult decât dispusă. I-am cerut să închidă ochii şi să vizualizeze cea mai înaltă perspectivă posibilă pentru ea însăşi. În timp ce lacrimile îi curgeau pe obraji, Shelley şi-a amintit de ea când era doar o femeie tânără, hotărâtă să schimbe lumea. S-a reconectat la dorinţa ei profundă de a deveni un adevărat educator şi de a scrie cărţi care să-i ajute şi pe alţi profesori, pentru ca ei să devină mai eficienţi şi pentru a produce un impact mai mare asupra tinerilor de astăzi. Foarte adânc ascunsă era şi dorinţa ei de a avea o viaţă de familie plină de iubire, comunicare şi veselie.

După ce a petrecut mai multe minute contemplând viitorul care-i guvernase atât de multe decizii când era tânără şi a văzut cum, după câteva dezamăgiri - încheierea căsătoriei ei şi alte evenimente - acele vise au rămas o simplă amintire, aproape ştearsă.

I-am sugerat apoi, să-şi ia o pauză liniştită de prânz şi să-şi imagineze, cum era din nou tânăra care stătea în pragul celei mai măreţe perspective a vieţii ei. I-am cerut să revină cu o listă a tuturor alegerilor pe care le-ar face, dacă ar şti că este o fiinţă divină, care are puterea de a face minuni în viaţa ei şi a celorlalţi, I-am sugerat să se gândească, în cel mai măreţ mod posibil şi să-şi imagineze, că totul este posibil. Problema care se punea era cum ar acţiona, dacă ar fi ghidată de Divinitatea ei şi nu de latura ei umană. Lista arăta astfel:

- Mă voi trezi dimineaţa şi voi petrece zece minute în linişte şi rugăciune, pentru a mă conecta la sinele meu superior.
- Voi elabora un plan care să-mi reamintească de visul meu de a avea o influenţă pozitivă asupra profesorilor din lume.
- Voi deveni membru al unei organizaţii de profesori şi mă voi duce la conferinţe de cel puţin două ori pe an, chiar dacă va trebui să plătesc eu cheltuielile.

- Îmi voi implica copiii în acest plan de influenţare pozitivă a calităţii educaţiei şi le voi cere să-mi devină parteneri.
- Îi voi cere prietenului meu să petreacă o oră pe săptămână cu mine, pentru a mă sprijini să găsesc noi oportunităţi care să-mi sprijine iniţiativa.
- Îi voi comunica directorului şi celorlalţi colegi de la şcoală activitatea în care m-am angajat.
- Voi împărtăşi opiniile cu elevii mei.
- Voi mobiliza un grup de profesori care au acelaşi scopuri, sau unele similare, ca să formăm un grup de sprijin care să ne ajute pe toţi să ne îndeplinim obiectivele.
- Voi găsi o slujbă deosebită pe perioada verii, cu ajutorul căreia să-mi suplimentez venitul.

În mai puţin de o oră, Shelley strălucea - era însufleţită, energică şi profund ancorată în inima ei. Ostilitatea îi dispăruse şi locul ei a fost luat de iubire şi recunoştinţă.

Câteva săptămâni mai târziu, Shelley m-a anunţat că, întrucât a înţeles distincţia dintre alegerile omeneşti şi cele Divine, aceasta i-a transformat total realitatea şi, în acelaşi timp, realităţile tuturor celor din jurul ei. Copiii erau însufleţiţi, se simţeau mai iubiţi şi mai acceptaţi; prietenul ei era entuziasmat că ea şi-a regăsit drumul către perspectiva sa cea mai înaltă. Shelley a spus că se simţea ca şi când ar fi fost îndrumată de ceva mult mai măreţ decât ea. „Cel mai mare dar pe care l-am primit de la această întrebare este că acum mă simt în legătură cu lumea ca un întreg”, mi-a spus ea.

Pot să afirm că 90% din noi lăsăm latura noastră umană să ne coordoneze vieţile - şi asta doar pentru simplul fapt că am uitat că avem puterea de a alege o cale mai înaltă. Nici măcar aceia dintre noi care au căutat mult în interiorul lor şi care respectă o practică spirituală zilnică nu pot să spună că, în mod automat,

acţiunile lor vor fi coordonate de Divinitatea lor, deoarece tendinţele noastre umane au rădăcini atât de adânci, în timp ce folosim această întrebare, este important să înţelegem că a face alegeri din Divinitatea noastră e o practică ce trebuie cultivată în mod deliberat, în fiecare zi şi în fiecare moment. Pentru cei mai mulţi dintre noi, modul obişnuit în care funcţionăm în lume se naşte din natura noastră umană.

Toţi putem avea succese, atunci când luăm decizii din partea noastră umană. În mod sigur, este posibil să obţinem rezultate şi să ne găsim împlinirea, făcând alegeri care se bazează pe sinele nostru uman. Mi-am demonstrat acest lucru de multe ori. Dar mai ştiu, din experienţa mea personală, că atunci când ne conectăm la Divin, când luăm hotărârea de a cere îndrumare şi putere dintr-un loc situat dincolo de sinele nostru individual, rezultatul este mult mai măreţ decât orice am fi putut crea noi, cu limitările noastre umane. Indiferent dacă este vorba de o afacere, o relaţie, o chestiune legată de copii, atunci când păşim în afara sinelui nostru îngust se obţin rezultate mult mai semnificative. Când vrem să soluţionăm o problemă folosindu-ne de latura noastră umană, opţiunile sunt extrem de limitate. Dar, când îi încredinţăm Divinităţii situaţia respectivă, răspunsul ne poate veni în multe feluri. Dintr-o dată putem vedea soluţia salvatoare care fusese, de altfel, permanent în faţa noastră. Am trăit toţi experienţa unei „coincidenţe” când, de exemplu, cineva ne trimite un articol care ne oferă exact răspunsul pe care-l căutam. Sau, ne întâlnim cu cineva pe care nu l-am mai văzut de mult timp şi aflăm că acesta are exact capacitatea sau relaţia de care aveam nevoie pentru a ne rezolva o chestiune de afaceri. Divinitatea este nelimitată. Ea funcţionează dincolo de limitele umane - şi când alegem să ne privim vieţile prin ochii Divinităţii, vedem că şi posibilităţile noastre sunt nelimitate.

Acest lucru este, în mod sigur, valabil pentru Mark,

un bărbat care se apropie de şaizeci de ani şi actualmente este pensionar. În tinereţea lui, Mark fusese un avocat strălucit în Miami - o persoană cu care nu ţi-ai fi dorit să te răfuieşti. Era cunoscut pentru geniul lui şi pentru lipsa lui de scrupule. Era considerat o persoană cu o voinţă puternică, o personalitate strălucitoare şi mereu stăpână pe situaţie. Se folosea de forţa şi de inteligenţa lui, pentru a-i intimida pe oameni. Cunoştinţele sale în domeniul juridic îl propulsaseră în vârful piramidei. Când nu se ocupa de problemele clienţilor săi, avea propriile lui vendete de rezolvat. Ideea care-l călăuzea era să se răzbune pe cei care-i greşiseră cândva. Timp de douăzeci şi cinci de ani, Mark făcuse alegeri ce veneau din latura lui umană, nefiind conştient de faptul că, în final, aceste alegeri îi vor fura forţa, îl vor lăsa fără putere şi-i vor răpi dreptul de a duce o viaţă fericită. De fapt, el a plătit cu energia şi cu fericirea sa acest ataşament faţă de luptele sale pe plan personal.

Într-o zi, după încheierea unei alte asemenea bătălii, Mark a cedat. A recunoscut că nici nu mai conta dacă câştiga sau pierdea. După terminarea fiecărui proces se simţea vlăguit, obosit şi neîmplinit. În aceste întreprinderi mărunte nu mai găsea nici o satisfacţie sau rezolvare reală şi nici o mulţumire, într-un moment de revelaţie, Mark şi-a dat seama că victoriile erau inutile şi pierderile înregistrate de el, devastatoare. Nu mai putea continua să ia decizii din acel loc din interiorul lui, al cărui singur interes era să se răzbune.

Într-un gest măreţ, Mark şi-a închis firma şi şi-a pus deoparte diploma de avocat. Ruşinat de comportamentul lui obsesiv, Mark a apelat la o sursă superioară pentru îndrumare. Spre marea lui surprindere, răspunsurile căutate de el au apărut fără efort. A văzut că există o justiţie superioară în lume, situată la un nivel mai înalt decât cea pe care o practica el - şi că drumul Divin era calea către glorie, iar drumul uman era calea către suferinţă. Şi-a dat seama că, în momentul în care

renunţa să se mai gândească numai la revendicările lui şi urma calea superioară, îşi îmbunătăţea nu numai propria viaţă, dar şi pe cea a familiei şi a comunităţii în general.

I-am cerut lui Mark să scrie tot ceea ce i-a adus faptul că trăia urmându-şi latura sa umană. Lista arăta astfel:

- Securitate financiară
- Reputaţie
- Succes
- Stres
- Enervare
- Tumult emotional
- Conflict interior
- Mânie
- Supărare
- Dezamăgire
- Resemnare
- Sentimentul de goliciune interioară

În timp ce făcea lista, Mark şi-a dat seama că, deşi în exterior era un om de succes, în interior era o epavă. El a aflat că dacă accepta existenţa unei forţe superioare - mai înţeleaptă şi mai corectă decât el şi dacă lua deciziile din perspectiva acestei forţe, răsplata depăşea orice şi-ar fi putut imagina, i-am cerut apoi lui Mark să enumere ce ar fi avut acum în viaţă, dacă deciziile luate pe parcurs ar fi provenit din Divinitatea lui. Lista este următoarea:

- Linişte mentală
- Respect faţă de propria persoană
- Mai mult timp destinat proiectelor comunităţii
- Mai mult timp destinat familiei
- Mai mult timp şi energie pentru a fi creativ şi productiv
- Inimă mai iubitoare
- Un respect mai mare pentru timpul şi energia sa

Mark a început să aibă o perspectivă mai largă asupra vieţii şi opţiunilor lui. Acum trăieşte fiecare zi cu înţelegerea că noi, oamenii, avem un potenţial foarte mare de evoluţie, de expansiune şi de influenţare a vieţilor celor cu care intrăm în contact şi că avem doar un timp limitat pentru a face asta. A învăţat pe pielea lui că atunci când ne pierdem timpul criticând, acuzând, judecând şi dând vina pe lumea din jurul nostru, alegem, de fapt, să trăim o viaţă la un nivel de conştiinţă unde sălăşluieşte suferinţa şi unde creşte nemulţumirea. El mi-a mărturisit înţelepciunea pe care i-a oferit-o această experienţă: atunci când ne irosim timpul privind imaginea de dimensiuni reduse, nu ne mai rămâne timp pentru a ne devota imaginii de ansamblu. Imaginea de ansamblu nu ne conţine numai pe noi, ci şi lumea din jurul nostru. Mark a înţeles că opţiunea de a acţiona din latura lui Divină ar putea însemna, uneori, să întoarcă şi celălalt obraz, sau să renunţe la atitudinea lui. Imaginea de ansamblu ne cere să înţelegem ca sunt o mulţime de oameni inconştienţi în lume, care acţionează astfel încât agresează starea de bine a celorlalţi.

Când vă hotărâţi să folosiţi această întrebare Potrivită, primul pas este să vă angajaţi să urmaţi calea superioară şi să acceptaţi să fiţi îndrumaţi de forţa, oricare ar fi ea, în existenţa căreia credeţi. Această forţă poate fi Dumnezeu, Spiritul, universul, iubirea, natura, sau fiinţa voastră superioară. Apoi, faceţi o listă cu ce aţi avea disponibil, dacă v-aţi conduce viaţa conform acestei surse, dacă i-aţi permite acestei surse să facă pentru voi ceea ce nu aţi putea face de unul singur. Eu am făcut acest lucru acum câţiva ani, când am luat hotărârea să las ca acţiunile mele să fie îndrumate de sinele meu superior. Era important pentru mine să trec pe hârtie toate beneficiile pe care le-aş fi obţinut, dacă aş fi renunţat să-i dau întâietate laturii mele umane. Păstrez această listă la îndemână, pentru ca, ori de câte ori sunt tentată să iau o decizie care, într-un final, nu va fi în

folosul întregului, să o citesc şi să mă reîntorc în acel loc Divin din interiorul meu. Iată lista cu ceea ce mi se oferă, atunci când permit Divinităţii mele să mă ghideze:

Credinţa că totul se va rezolva în interesul meu cel mai înalt, chiar dacă eu nu pot vedea acest lucru în momentul actual.

- Cunoaşterea faptului că voi avea tot ce-mi trebuie, inclusiv timp suficient.
- Liniştea minţii şi deschidere către experimentarea unor realităţi mai largi.
- Sentimentul de uşurare datorat mersului în direcţia fluxului vieţii, în loc să mă lupt zadarnic, încercând să „rezolv" situaţiile.
- Acces la oameni şi la conjuncturi potrivite, astfel încât să-mi pot face cunoscut mesajul.
- Cunoaşterea faptului că pot să am încredere în ordinea Divină.
- Cunoaşterea faptului că nu sunt niciodată singură.

Odată ce acceptăm să fim ghidaţi de sinele nostru Divin, se întâmplă ceva magic. Începem să vedem lumea prin lentile pure, pline de iubire. Ne trezim şi căutăm dovezi ale lucrării Divine în vieţile noastre şi putem să ne concentrăm pe ceea ce se întâmplă pe moment, mai degrabă decât să ne pierdem timpul şi energia făcând proiecţii în viitor, sau rumegând asupra situaţiilor din trecut.

Căutăm oportunităţi pentru a fi de ajutor întregului, suntem dispuşi să renunţăm la prejudecăţile noastre şi, în schimb, să căutăm darurile pe care ni le oferă orice situaţie. Când privim cu ochii fiinţei noastre Divine, căutăm binele din vieţile noastre şi suntem recunoscători că suntem în viaţă şi într-un corp - că avem capacitatea nepreţuită de a gândi, simţi şi de a ne aduce contribuţia.

Veţi şti că sunteţi condus de Divinitatea voastră şi nu de latura umană, atunci când veţi fi într-o stare de permanentă uimire plină de admiraţie şi evlavie faţă de

viaţa voastră şi faţă de univers. Vă veţi simţi conectat la întreg şi în siguranţă şi veţi avea încrederea că puteţi primi tot ce aveţi nevoie şi tot ceea ce vă doriţi. Vă veţi simţi îndreptăţiţi să primiţi ajutorul şi sprijinul universului şi veţi observa, cu uimire, cum dorinţele inimilor voastre vor fi împlinite spontan şi fără nici un efort.

Deci, marea întrebare este: ce strategie aţi putea adopta voi astăzi, pentru a alege o experienţă Divină, în locul unei experienţe umane? Ce element de sprijin va trebui să creaţi, astfel încât să vă amintiţi că aveţi puterea de a alege? Ce anume vă va reaminti că alegerea vă aparţine în fiecare zi?

La început, eu am folosit în diferite locuri bileţele pe care scria: „Acum aleg din latura mea umană, sau din Divinitatea mea?” Le-am pus în maşină, le purtam cu mine în portofel şi erau răspândite peste tot pe biroul meu. Sau vorbeam zilnic cu un prieten, pentru a ne sprijini reciproc, în efortul nostru de a lua decizii bazate pe Divinitatea din noi. Ceea ce vreau să spun este că, dacă avem de gând să facem ceva ieşit din limitele obişnuitului şi să ne trăim vieţile la nivelul cel mai. Înalt al conştiinţei noastre, trebuie să ne implicăm complet în alegerile pe care le facem zilnic.

Cu toţii avem capacitatea de a ne accesa Divinitatea şi de a o împărtăşi cu lumea întreagă. A gândi din perspectiva Divinităţii noastre înseamnă să accesăm conştient nivelul superior din interiorul nostru, înainte de a lua decizii care ne pot afecta pe noi, pe alţii şi lumea în general. Înseamnă că ne menţinem la un standard superior şi că suntem gata să renunţăm la opiniile noastre personale. Valoarea acestei întrebări o reprezintă capacitatea ei de a transforma inconştientul în conştient şi de a ne oferi perspective şi puncte de vedere care, înainte, nu ne-ar fi fost accesibile.

Faptul că punem această întrebare Potrivită ne permite să vedem o versiune mai largă, mai extinsă despre noi înşine, chiar şi atunci când trăim o experienţă

umană.

Oare poate exista un mod mai măreţ de a ne trăi viaţa, decât acela în care să aducem frumuseţea, blândeţea şi măreţia noastră în toate situaţiile?

Ce dar mai măreţ poate oferi lumii fiecare dintre noi, decât acela de a permite Divinului să ne conducă, liber şi necondiţionat, vieţile?

14. A TRĂI RĂSPUNSURILE



V-aţi întrebat, vreodată, în ce constă măreţia unei persoane? O persoană extraordinară este o persoană obişnuită, care face alegeri extraordinare. Oamenii extraordinari au perspective mai înalte despre ei înşişi, decât acelea dictate de angajamentele ascunse. Ei renunţă la vieţile lor individuale, pentru a servi lumea din jurul lor. Oamenii extraordinari fac alegeri care sunt în acord nu numai cu cea mai înaltă expresie a lor, dar şi cu binele superior al lumii. Dacă cercetaţi cu atenţie oamenii pe care-i consideraţi extraordinari, veţi afla că se străduiesc să atingă perfecţiunea, să-şi aducă contribuţia în lume, să nu se mulţumească cu puţin, să fie un exemplu pentru ceilalţi şi să urmeze o cale superioară.

Fiecare dintre noi are acest potenţial extraordinar. Promisiunea unei flori se află în fiecare sămânţă şi în fiecare dintre noi există capacitatea de a trăi o viaţă extraordinară. Dar, la fel cum sămânţa are nevoie de soare şi de apă pentru a se transforma într-o floare, la fel şi noi avem nevoie de hrană şi de sprijin, pentru a ajunge la deplina noastră măreţie. Vă promit că folosind aceste întrebări Potrivite şi apoi acţionând corespunzător, veţi face, una după alta, alegeri extraordinare, care vă vor ajuta să deveniţi persoanele care aţi fost sortiţi să deveniţi.

Am început călătoria miraculoasă de trezire la totalitatea naturii mele umane şi a Divinităţii mele, cu aproximativ douăzeci şi cinci de ani în urmă. Pe drumul către viaţa extraordinară pe care o am astăzi, mi-am dedicat mii de ore seminarelor, conferinţelor, cărţilor şi

terapiei. Dar, ca să fiu sinceră, lucrul care m-a sprijinit mai mult decât toate acele instrumente minunate, a fost faptul că am avut alături de mine un consilier. Am auzit odată pe cineva spunând: „Nimeni nu ajunge la Olimpiadă fără un antrenor, deci de ce să încercaţi să vă câştigaţi cea mai bună viaţă, fără a avea un consilier?” Ei bine, m-am gândit eu, totul este foarte clar. Consilierii ne sunt ca nişte ghizi. Ei ne arată unde suntem, păstrează în minte destinaţia la care dorim să ajungem şi ne sprijină în a face orice corecţie ar fi necesară pentru a ne atinge obiectivele. Fiecare dintre noi are nevoie de un consilier şi fiecare are dreptul la unul. Eram pe la începutul călătoriei mele, când am decis că, dacă ar fi să manifest cea mai bună viaţă cu putinţă pentru mine şi familia mea, aş avea nevoie de un consilier. Pot spune cu sinceritate că, de atunci, nu mi-a lipsit niciodată prezenţa unei persoane care să mă sprijine şi să mă îndrume în indiferent care domeniu al vieţii mele. De-a lungul timpului am avut mulţi consilieri diferiţi - unii prieteni, alţii specialişti. Ei sunt pretutindeni în jurul nostru. Dar ei sunt atât de utili, pe cât le permitem noi să fie.

Astăzi, consilierii mei se asigură că voi face exact ce spun că vreau să fac. Ei îmi subliniază punctele slabe ale propriei mele perspective şi îmi arată care ar trebui să fie următoarele mişcări. Consilierii mei sunt eroii mei. Ei sunt întotdeauna în culise, oferindu-mi stabilitate şi însufleţindu-mă să-mi ating maximum de potenţial. Cu siguranţă că nu aş fi ajuns unde sunt astăzi, dacă aş fi fost singură. Alături de mine sunt unii dintre cei mai extraordinari oameni din lume. Caut să am în jurul meu oameni dedicaţi cauzei mele şi binelui meu suprem - la fel cum sunt şi eu pentru alţii - şi care sunt categorici în hotărârea lor de a mă ajuta să transmit lumii mesajul meu. Ei mă opresc atunci când mă abat de la drum, mă înfruntă când le fac probleme, mă iubesc când îmi este teamă, mă aplaudă când am rezultate remarcabile - şi marea lor majoritate mă inspiră să devin cel mai bun

posibil.

Deci, iată întrebarea finală pe care v-o pun: De ce anume aţi avea nevoie, pentru a vă crea propria voastră galerie de susţinători? Ce ar trebui să creaţi, pentru a fi siguri că, indiferent de locul în care vă aflaţi în viaţă, aveţi pe cineva alături care vă arată cea mai înaltă imagine a voastră şi vă sprijină să vă puneţi întrebările Potrivite, pe cineva care să vă susţină în a face alegeri în direct acord cu visele voastre de viitor?

A avea acest sprijin nu înseamnă neapărat să cheltuiţi şi mulţi bani. Dacă nu vă permiteţi să angajaţi un consilier integrativ, puteţi aduna în jurul vostru şi alte persoane care să vă ajute să vă puneţi întrebările Potrivite şi să luaţi deciziile corecte, îi puteţi cere unui profesor sau unui prieten pe care-l admiraţi să vă fie mentor, iar voi puteţi face acelaşi lucru pentru altcineva. Tot ce vă trebuie este o persoană care să nu vă permită să faceţi compromisuri, sau să reveniţi la tiparele angajamentelor voastre ascunse, cineva care să vă reamintească ceea ce aţi spus că veţi face şi care sunt scopurile voastre, chiar şi atunci când uitaţi de ele. Sper că v-aţi dat seama că întrebările Potrivite nu se referă numai la o singură opţiune majoră, ci şi la toate acele mici alegeri pe care le faceţi pe parcursul zilei. Întrebările Potrivite vă dau puterea de a face alegerea cea mai înaltă, în orice moment al vieţii voastre. Dacă nu asta urmăriţi - dacă vreţi să continuaţi să vă lamentaţi, spunând „săracul de mine”, dacă sunteţi hotărâţi să rămâneţi o victimă şi nu vreţi să obţineţi ceea ce vă doriţi - atunci nu folosiţi aceste întrebări. Dar, dacă sunteţi hotărâţi să deveniţi creatori responsabili ai realităţii voastre, să vă atingeţi maximumul de potenţial şi doriţi ca vieţile voastre să aibă relevanţă, atunci aceste întrebări vă vor arăta calea.

Întrebările Potrivite vă fac conştienţi de consecinţele alegerilor voastre şi vă motivează pentru a urma o cale mai înaltă. Doar punându-vă sub semnul întrebării

reacţiile automate, puteţi ieşi din transa negării şi veţi putea merge pe alte trasee, în final, sunteţi singurii care vă puteţi schimba direcţia vieţii. Nimeni nu o poate face în locul vostru. Oamenii vă vor spune, iar şi iar, că vă îndreptaţi către o direcţie greşită, dar până nu vă convingeţi, până nu vă săturaţi să tot mergeţi în cerc, nimic nu se va schimba. Nimeni nu vă poate alege direcţia vieţii, nimeni nu vă poate obliga să mergeţi pe o anumită cale, decât voi înşivă. Aveţi de ales: drumul spre nicăieri, sau drumul către destinaţia visurilor voastre - o viaţă extraordinară.

Voi, alegeţi!

DESPRE AUTOARE



Autoarea Debbie Ford, cotată de *New York Times ca* unul dintre cei mai importanţi scriitori contemporani, este o expertă de recunoaştere internaţională în domeniul transformării spirituale. Cele trei cărţi publicate anterior. *Partea întunecată a căutătorilor de lumină*. Divorţul spiritual* şi *Secretul umbrei*** au fost traduse în douăzeci şi două de limbi, şi sunt folosite ca manuale de educaţie în universităţi şi alte instituţii de educaţie şi de pregătire spirituală de pe tot globul. Este fondatoarea Institutului Ford pentru Consiliere Integrativă, o organizaţie de dezvoltare personală care îi pregăteşte toţi cei care doresc, oferindu-le calificările, diplomele şi procedeele necesare pentru a crea o formă de consiliere unică, cu impact asupra vieţilor oamenilor. Sute de Consilieri Integrativi autorizaţi folosesc marca înregistrată a lui Debbie, pentru a-i sprijini pe oameni să aibă cele mai măreţe căi în viaţă.

Misiunea lui Debbie este de „a-i face pe oameni să ducă vieţi complet integrate”. Pe lângă prelegerile ţinute la conferinţe şi în diferite grupuri din Statele Unite şi Canada, Debbie conduce personal renumitul seminar „Shadow Process Workshop”, o experienţă profund transformatoare de trei zile, care aduce în viaţa participanţilor iubire de sine şi libertate emoţională.

Adresa ei de Internet, www.debbieford.com, atrage mii de cititori în fiecare lună, cititori care doresc să obţină rezultate pozitive prin cursurile, publicaţiile şi seria ei de casete. Este, de asemenea, autoarea unei publicaţii informative, care apare de două ori pe săptămână, denumită *The Right Questions in Action.*

ZECE INTREBARI PROFUNDE CARE NE VOR SCHIMBA MODUL DE A LUA DECIZIILE SI, IN CONSECINTA. NE VOR OFERI PUTEREA DE A NE IMPLINI TOATE VISELE.